

Т. Э. Васильев

НАЧАЛА ХАТХА ЙОГИ

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОМЕТЕЙ»
МГПИ им. В. И. ЛЕНИНА
1990

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемая работа предназначена для изучающих Хатха-Йогу в группах здоровья, под руководством инструкторов-методистов. Основное внимание уделено подробному описанию практических упражнений и приемов, способствующих поддержанию и укреплению здоровья человека, предлагаются рекомендации в отношении питания и гигиены. Упражнения иллюстрированы большим количеством фотографий.

При написании книги использовались разнообразные материалы периодической печати и работы, приведенные в списке литературы. Техника выполнения асан базируется на методологии Б. К. С. Айенгара, однако были внесены многочисленные изменения и дополнения в соответствии с другими источниками и личным опытом автора.

Неоценимую помощь в работе над рукописью оказали Васильев Юрий Андреевич и Полова Татьяна Викторовна, консультировавшие меня по самым разнообразным вопросам.

Апрель 1988 — март 1989

ВВЕДЕНИЕ

Любое упоминание о йогах всегда вызывает неизменное любопытство, о них ходят всевозможные слухи и легенды. Так что же такое Йога?

Само слово «йога» означает связь, союз, соединение, равновесие. Существуют разные направления Йоги. Раджа-Йога, например, представляет систему психической тренировки. Карма-Йога учит работать, не привязываясь к результатам своего труда. Бхакти-Йога рекомендует поклонение божествам. Известно и много других видов Йоги.

Практическую ценность представляют некоторые составные части учения Йоги, в частности Хатха-Йога — древнейшая, тыся-

челюстями оттачиваемая система здоровья и долголетия. С началами Хатха-Йоги и призвана познакомить данная работа.

Слово «хатха» как существительное значит «сила», и действительно, Хатха-Йога дает силу. Как наречие «Хатха» переводится «принуждение», «решительное усилие», «против воли», «бороться с волей». Хатха-Йога названа так потому, что она обязывает к жесткой дисциплине, если хочешь достичь ее высот. Не следует рассчитывать овладеть Хатха-Йогой в короткий срок. Путь к успеху лежит через многолетнюю упорную методичную работу, постепенное, шаг за шагом, овладение самим собой. «Хатха» является соединением двух слов — «Ха» и «Тха». «Ха» — это Солнце, а «Тха» — луна. Солнце символизирует процессы возбуждения, согревания, а Луна — процессы торможения и охлаждения. Человеческое тело, согласно учению Йоги, делится на две части — правую, или «солнечную», и левую, «лунную». Как правая и левая половины тела образуют целое, так и «хатха» является символом единства и борьбы противоположных начал, ответственных за жизнедеятельность человека. В такой трактовке цель Хатха-Йоги — обеспечить совершенное равновесие всех физиологических процессов в человеческом организме.

С чисто практической точки зрения Хатха-Йога это:

— идеально здоровые тело и дух, умение активно противодействовать неблагоприятным физическим и психическим факторам;

— совершенное управление телом и разумом, мгновенная и безошибочная реакция на внешние раздражители;

— способность много и с удовольствием работать и умело отдыхать;

— доброжелательное отношение к людям, готовность помочь им и передать свое радостное настроение;

— спокойная уверенность в своих силах, привычка всегда и везде твердо отстаивать свои убеждения;

— критическое отношение ко всему окружающему, проверка на опыте предлагаемых знаний и их использование применительно к конкретной ситуации;

— долголетие и активная деятельность до последнего часа;

— и многое другое.

Овладевшим этим искусством вовсе не кажутся чудом самопогребения йогов, их способность волевым усилием останавливать кровотечения или ходить по раскаленным углям, обходиться по многу дней без сна и без пищи, отключать чувство боли. Однако не это является целью занятий Йогой.

В Бхагавад Гите Йога описывается как мудрость в работе или умение жить в активности, гармонии и умеренности. «Если человек ест слишком много или слишком мало, спит слишком много или слишком мало, ему невозможно стать йогом... Тот, кто соблюдает режим еды, сна, отдыха и работы, может облегчить все

свои материальные страдания, занимаясь йогой». ([2], гл. 6, тексты 16—17, с. 313—314.)

В многочисленных публикациях отмечается, что Хатха-Йога обеспечивает наилучшее функционирование всех систем организма, дает разуму и телу подлинное здоровье. Идеально здоровый человек не знает, что такое болезни, способен противостоять любой смертоносной инфекции, выводить из тела сильнейшие яды и сохранять жизнеспособность в самых экстремальных условиях.

Йога доступна любому человеку в здравом рассудке. Дхирендра Брахмачари, руководитель института йоготерапии в Дели, писал о Хатха-Йоге: «Йога означает дисциплину ума и тела. Она не предназначена для какого-то замкнутого круга. Практические занятия йогой не означают, что человек должен стать отшельником и жить в уединении в горах. Это самый обыкновенный человек, живущий нормальной жизнью. Для занятий йогой не имеет значения ни профессия, ни классовая принадлежность, ни религия, ни национальность, ни возраст. В Йоге нет ничего мистического, она не является религиозным верованием или обрядом. Цель ее — последовательно развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики. Этого можно достичь последовательно, проходя по различным ступеням йоги, известным под названием «восьмеричного пути». (Цит. по [7], с. 22)

ГЛАВА I. СТУПЕНИ ИОГИ

Первое дошедшее до нас описание Йоги — классический труд Йога Сутра, написанный мудрецом Патанджали примерно во втором веке до н. э. Патанджали обобщил опыт многих предшествующих поколений, по крупицам собиравших и выверявших эти знания. Йога Сутра состоит из 185 афоризмов под общим названием «Драгоценные четки», в которых раскрывается смысл Йоги, описываются средства для достижения цели и препятствия, стоящие на пути Йогина.

Средства Йоги Патанджали представил в виде восьми ступеней для поиска души. Поэтому Йогу Патанджали называют также восьмиступенной или восьмичастной Йогой. Вот эти ступени:

1. Яма — соблюдение всеобщих моральных заповедей;
 2. Нияма — внешнее и внутреннее очищение через самодисциплину;
 3. Асана — поза — достижение физического здоровья посредством физических упражнений;
 4. Пранаяма — контроль над дыханием или умение путем дыхательных упражнений управлять потоками Праны (общее универсальной энергии) как в своем теле, так и за его пределами;
 5. Пратьяхара — управление чувствами;
 6. Дхарана — сосредоточение и концентрация;
 7. Дхиана — размышление и созерцание, или медитация;
 8. Самадхи — слияние с Духом Вселенной.
- Рассмотрим каждую из ступеней.

ЯМА

Под Ямой понимают соблюдение индивидуумом всеобщих моральных заповедей. Эти моральные заповеди, или этические принципы, носят универсальный характер, следовать им необходимо любому человеку независимо от пола, возраста, национальности. Несмотря на то, что они были сформулированы более двух тысяч

лет назад, их значение в наше время и в нашем обществе чрезвычайно велико. В Яму входят следующие принципы:

1. Ахимса — непричинение вреда;
2. Сатья — правдивость;
3. Астея — отсутствие стремления к обладанию чужим;
4. Апариграха — принятие даров, или свобода от ненужных вещей;
5. Брахмачарья — контроль над половым влечением.

Социальную значимость этих правил трудно переоценить. Их нарушение ведет к насилию, лжи, воровству, жадности, беспутству, сеет горе и страдание, в то время как соблюдение принципов Ямы приводит ученика к гармонии. О любом человеке, следующем заповедям Ямы, окружающие скажут — это хороший человек. Йогин, утвердившийся в Яме, открывает для себя новую радость — радость доброжелательности, которая сильнее и постояннее удовольствий злорадства и обладания. Йогин тем самым поднимается на новую ступень в своем духовном развитии.

Можно долгие годы делать йоговские упражнения, многое знать и уметь, но если правила Ямы не стали неотъемлемой частью человека, то все выполняемое превращается в лучшем случае в гимнастику и никак не может считаться Йогой. В Индии неуклонное следование Яме является обязательной составной частью ученичества.

1. АХИМСА

Это высшее правило морали, главное из всех Ям. Ахимса буквально означает «неубийство», «ненасилие», но принцип Ахимсы имеет более широкое значение. Это не только непричинение вреда в поступках, словах и мыслях, но еще и Любовь ко всему существующему.

Йогин восстает против зла, которое творят люди, но не против этих людей. Ахимса предписывает любить человека и в то же время бороться со злом, которое в нем есть. Мириться со злом нельзя.

Вместе с тем йогин обязан выполнять свое социальное предназначение. В Бхагават Гите Шри Кришна разъясняет Арджуне, могущественному стрелку из лука, не пожелавшему сражаться: «Что же касается твоего долга кшатрии (война. — Т. В.), то знай, что нет лучшего для тебя занятия, чем сражаться во имя принципов. Поэтому не надо колебаться. Будь уравновешен, о Арджун, исполняй свой долг, не беспокоясь об успехе или неудаче. Такое самообладание называется йогой». ([2], гл. 2, тексты 31 и 48, с. 122 и 141).

Йогин знает, что все люди имеют одинаковые права на жизнь

и что жизни всех людей связаны друг с другом. Поэтому он с готовностью помогает окружающим, видя в том истинное счастье, и становясь источником радости для всех на своем пути.

Ахимса предполагает также освобождение от страха. Йогин ничего не боится, потому что знает причины зарождения страха и способы его преодоления, и никто не боится его самого.

Ахимса предписывает и освобождение от гнева. При этом различают два вида гнева. В одном случае это гнев гордыни. Такой гнев ослепляет рассудок, ведет к неправильным суждениям и поступкам. С ним надо бороться. В другом случае йогин гневается на себя, когда его постигает неудача. Это ведет к духовному развитию. Снисхождение к другим и зыскательность к себе — истинные черты йога.

Йогин «не только не должен сам вредить в мысли, слове и деле кому бы то ни было, но также не должен быть причиной вреда и не должен побуждать кого-либо на произведение вреда. Именно благожелательными и добрыми мыслями, желаниями и действиями человек может помочь другим, а также и себе, и он может поднять и воодушевить себя. Напротив, слабыми, злыми и вредными желаниями, мыслями и действиями человек вредит не только другим, но также и себе» — (Шри Свами Нараянананда, [19], с. 10).

2. САТЬЯ

Сатья — дословно «правдивость». Сатья предполагает абсолютную правдивость в мыслях, словах и делах. Любая неискренность препятствует достижению гармонии.

Ложь, клевета, оскорбления и ругань, а также высмеивание того, что другие почитают священным, несовместимы со следованием Йоге, наносят прямой вред окружающим и самому человеку, вслух или мысленно изливающему яд.

Контроль над речью ведет к освобождению от злобы. Свободный от злобы исполняется милосердием ко всем.

Разумеется, следование Сатье не должно противоречить Ахимсе.

3. АСТЕЯ

Астея — буквально «неворовство», предписывает не домогаться чужого. Астея запрещает любые формы злоупотреблений. Ведь неправомерное обладание чужой собственностью причиняет боль другому человеку, что также является нарушением Ахимсы и делает невозможным духовное развитие.

Поскольку потребности йогина сведены к минимуму, то он считает нарушением принципов Астеи обладание вещами, в которых не испытывает действительной необходимости. Это тесно связано со следующей моральной заповедью.

4. АПАРИГРАХА

Апариграха — «не копить», «не собирать», «не принимать дары». Йогин тренирует свой ум не ощущать недостатка в чем-либо. Тогда все, в чем он действительно нуждается, приходит к нему без всяких усилий в надлежащее время.

О значении непринятия даров Шри Свами Нараянананда джи Махарадж писал: «Получить что-либо натурой или деньгами означает, что получатель остается с мыслью своей обязанности дающему, и, таким образом, его ум привязывается к дающему. Каждая такая привязанность делает ум нечистым и стягивает человека вниз». ([19], с. 12). Однако в любом случае надо помнить о первостепенном значении соблюдения Ахимсы, ведь бывают случаи, когда отказ от подарков приносит вред дарующему.

Замечательный стих есть в Упанишадах, смысл которого сводится к следующему: отправляясь к Яме (богу смерти), с собой не возьмешь ничего. Свами Йогананда по этому же поводу пишет, что 50 лет, прожитых в роскоши и удовольствии, не имеют никакого значения, если вслед за ними последуют три года болезней и страданий.

В целом принцип Апариграха можно определить как свободу от накоплений. Равнодушные к вещам дает йогину спокойствие.

5. БРАХМАЧАРЬЯ

Брахмачарья переводится как «безбрачие», «религиозные занятия», «воздержание». Однако понятие Брахмачарья — это скорее состояние ума и духа. Правильнее сказать, что это контроль над влечениями. И холостяк, и семьянин могут одинаково заниматься йогой. Более того, все законы морали рекомендуют женитьбу. Многие йоги и мудрецы древней Индии были женатыми и имели семьи. Они не уклонялись от социальной и моральной ответственности.

Брахмачарья запрещает беспутство, и с этим нельзя не согласиться. Соблюдение этого принципа дает запас жизненных сил, энергию, сильный интеллект. Брахмачарья — дорога мудрости.

НИЯМА

Это индивидуальные правила поведения, дисциплинирующие занимающегося. В Йога Сутра выделены пять Ниям:

1. Шауча — чистота;
2. Сантоша — удовлетворенность;
3. Тапас — рвение и строгость;
4. Свадхьяйя — самообразование или познание своей души;
5. Ишвара Правидхана — преданность высшим идеалам.

1. ШАУЧА

Под Шаучей понимают чистоту тела и чистоту души. Чистота внешних покровов тела поддерживается омовениями, ношением чистой одежды и поддержанием жилища в чистоте и порядке. Гигиена некоторых внутренних поверхностей — полости рта, желудочно-кишечного тракта, носовых ходов и т. д. — осуществляется с помощью специальных процедур. Асаны и пранаямы поддерживают физическое и отчасти психическое здоровье, что также входит в понятие «чистота». Но главное значение Йога придает нравственному очищению. Это прежде всего устранение отрицательных эмоций — ненависти, гнева, страха, алчности, гордыни, страсти, вожделения. Отсутствие отрицательных эмоций способствует контролю над дурными мыслями. Такое очищение устраняет умственные страдания — уныние, печаль, дает доброжелательность и внутреннюю радость.

Большое значение придается чистоте речи. Это и соблюдение произносительных норм языка, и хорошая дикция, и нравственность высказываний.

В один ряд с категориями чистоты тела, мыслей и речи Йога ставит чистоту пищи. Здесь важны способ, которым добывается пища, характер пищи и цель ее употребления. Йоги не едят ни слишком много, ни слишком мало, а ровно столько, сколько необходимо для поддержания жизнедеятельности. Привычка же есть ради удовольствия ослабляет волю, препятствует духовному развитию и разрушает организм.

В литературе по Йоге некоторые авторы настаивают на вегетарианской диете. С этим трудно согласиться. До 20 лет смешанное питание весьма желательно для полноценного развития, особенно в условиях нашего климата. В дальнейшем йогин переходит на чисто вегетарианскую пищу, только если почувствует в том необходимость.

2. САНТОША

Сантоша — это удовлетворенность, другими словами, — поддержание постоянного положительного эмоционального фона. Для йогина это естественное состояние, поскольку он не ощущает ни в чем недостатка. Сантоша не допускает конфликтов, точнее, предписывает исключить саму возможность их зарождения. В конфликтной ситуации йогин всегда ищет собственные промахи и если не в силах изменить доложение вещей, изменяет свое отношение к нему. На определенной стадии конфликты становятся просто невозможными.

3. ТАПАС

Дословно «тапас» — «быть сжигаемым огнем», «пламенеть» или «испытывать боль», что означает непреклонное стремление к цели через самоограничения, борьбу со своими пороками, суровую дисциплину. Практика Тапаса — это кузница характера. Только с помощью железной воли йогин приобретает силу тела и ума, мужество и мудрость.

Непрерывное условие успешного продвижения вперед — наличие достойной цели. Существование без цели теряет смысл, способствует развитию лени и других дурных наклонностей. Жизнь — это движение, и только имея твердый ориентир, можно оценить свои успехи, т. е. ощутить это движение.

С другой стороны, для достижения желаемого необходимо прикладывать определенные усилия. Именно Тапас делает возможным любое продвижение.

4. СВАДХИЯЙЯ

Свадхьяйя значит «самообразование». Это философские размышления, беседы, чтения, способствующие осознанию смысла жизни и пути к самосовершенствованию.

Интересно, что Свадхьяйя предполагает изучение всех доступных знаний о различных философских системах, религиях, воззрениях. Это необходимо для твердого определения своей жизненной позиции. Утвердившись в Свадхьяйе, йогин получает неисчерпаемое поле деятельности.

5. ИШВАРА ПРАНИДХАНА

Под Ишвара Правидханой понимают посвящение йогинюм

всех своих действий и воли той Высшей Цели, которую он осознал, практику Свадхяи.

Для разных людей эта цель будет неодинаковой, но дорога к ней всегда учит любви и мудрости и ведет к совершенству. Учителем при этом выступает сама жизнь.

АСАНА

Асана — третья ступень Йоги. «Асана» переводится как «поза», «положение», «поток». На этой ступени йогин наряду с соблюдением принципов Ямы и Ниямы занимается специальными физическими упражнениями.

Асаны — это не просто гимнастика. Все позы требуют определенного психического настроя и концентрации внимания на различных частях тела. Асаны не только укрепляют и очищают тело, но и развивают мыслительные особенности. С практикой в асанах к йогину приходит также умение сосредотачиваться, необходимое на последующих ступенях Йоги.

Система асан выработывалась на протяжении тысячелетий. Удачные находки закреплялись и передавались следующим поколениям, неудачные отбрасывались. И сейчас мы имеем обширный набор упражнений, обеспечивающих комплексное или избирательное воздействие на каждый мускул, орган, нерв или железу организма.

Для занятий асанами не нужны громоздкие и дорогостоящие снаряды, специально оборудованные залы или площадки. Выполнять позы можно у себя в комнате, единственный желательный инвентарь — коврик для занятий.

Практикой в асанах приобретаются отличное здоровье, красивое телосложение, гибкость, сила и быстрота, большая жизнеспособность, душевное спокойствие и уверенность в себе.

Большинство поз представляют собой статические упражнения. Каждое положение может выдерживаться от нескольких секунд до десятков минут. За небольшим исключением, тело в асанах максимально расслаблено. Это обеспечивает отличный отдых. Поэтому после занятий Хатха-Йогой ощущается прилив сил и бодрость, а не выматывающая усталость.

Итак, основное назначение асан — сделать тело и ум здоровыми, управляемыми и безотказными. Но не следует думать, что в этом и заключается смысл занятий Йогой. Ведь сами асаны — лишь средство. Тело для йогина — это инструмент для основной деятельности, инструмент, о котором надо заботиться и систематически приводить в порядок, но не более того. Если человек встает на путь культа тела, то он погиб для йоги.

Как показывает практика, большинство занимающихся в наши дни начинают сразу с третьей ступени, с асан, минуя Яму и Нияму. Действительно, наиболее быстро практический результат дают именно асаны и пранаямы, но такие занятия нельзя назвать Йогой. Хатха-Йога включает в себя первые четыре ступени восьмичастной Йоги Патанджали — Яму, Нияму, Асану и Пранаяму. Только гармоничное развитие физических способностей и душевных качеств обеспечит единство, которое считают Йогой.

Йоги придают большое значение смыслу названий асан. Это названия растений (поза дерева, поза лотоса), насекомых (поза саранчи), пресмыкающихся (поза змеи), амфибий (поза лягушки, поза крокодила), птиц (поза петуха), животных (поза льва). Некоторые позы носят имена мудрецов (поза Бхарадваджа) и героев (поза Виравхадра). Пребывая в каждой из поз, йогин осознает свою общность со всеми существами. В этом еще одно назначение асан — в постижении внутреннего единства всего мира.

ПРАНАЯМА

По понятиям йогов, Прана в широком смысле слова — энергетическая основа всего существующего. Все остальные виды энергии — механическая, тепловая, электромагнитная, ядерная, а также энергия живых существ — суть проявление Праны. В более узком смысле Прана — энергия дыхания, жизненная сила.

Аяма означает расширение, ограничение или продолжительность. Таким образом, Пранаяма — регулирование дыхания или управление Праной, четвертая ступень Йоги.

При выполнении пранаям необходимо полное сосредоточение. Любое дыхательное упражнение — это не просто вдохи-выдохи в определенном ритме. Пранаямы предполагают мысленное представление потоков Праны. Эти представления могут быть зрительными, осязательными, иногда слуховыми, вкусовыми или обонятельными. Научившись ощущать потоки Праны, йогин начинает управлять ими. Такое самовнушение чрезвычайно эффективно, но приручение Праны — очень долгий процесс, тут необходимы постепенность и осторожность.

При занятиях пранаямами активизируется весь аппарат дыхания — носдри, носовые проходы, трахея, бронхи, легкие и диафрагма. Эти органы очень чувствительны. Неправильно выполняемые дыхательные упражнения могут привести к различным болезням нервной системы и органов дыхания. Поэтому заниматься пранаямами можно только под контролем инструктора.

Практикой в Пранаяме достигаются развитие органов дыха-

ния, укрепление нервной системы, эмоциональная уравновешенность. При этом повышается способность к концентрации усилий, возрастает жизнеспособность.

Мудрец XVII века Кармба Эккен писал: «Если Вы будете воспитывать спокойствие духа, сперва научитесь управлять дыханием. Когда дыхание под контролем, сердце будет пребывать в спокойствии. Но когда дыхание судорожно, сердце будет в беспокойстве. Поэтому сперва урегулируйте свое дыхание, это смягчит Ваш характер и успокоит дух». (Цит. по [18], с. 43).

Научившись управлять дыханием, йогин получает возможность контролировать чувства, что позволяет ему перейти к следующей ступени — Пратьяхаре.

ПРАТЬЯХАРА

Пратьяхара — это освобождение ума от власти чувственных объектов, пятая ступень Йоги. На этом этапе рассудок йогина, успокоенный асанами и пранаямами, овладевает способностью обращать свой взор не на предметы, доставляющие чувственные удовольствия, а внутрь самого себя. Иными словами, Пратьяхара — это контроль над своими чувствами.

«Подобно тому, как лодку уносит сильным ветром, так и одно единственное чувство, завладевшее человеком, способно унести прочь его разум». ([2], гл. 2, текст 67, с. 159).

Контролировать чувства очень трудно, поэтому немногие из людей идут по пути Йоги дальше пятой ступени. Мир очень велик и многообразен, слишком много соблазнов привлекают человека. Для йогина же истинное наслаждение состоит в сознании, что он есть, что он несет добро окружающим, не испытывая горестей желаний и потерь.

«Йогин вначале предпочитает то, что горько и ядовито, но он настойчиво продолжает свою практику, зная хорошо, что в конце концов это станет наилучшим нектаром. Другие же страстно желают в союзе со своими чувствами обладать объектами их желаний, предпочитая то, что сначала кажется сладким, но в конце концов становится горьким и ядовитым» — Б. К. С. Айенгар ([18], с. 48).

Упражняясь в Пратьяхаре, йогин осуществляет постоянную самопроверку. С неслабеющим упорством он уничтожает мысли, порожденные мраком, невежеством, обманом, злом и упрямством. С еще большим усердием йогин культивирует в себе все чистое и светлое, что ведет к ясности ума.

ДХАРАНА

Дхарана — следующая, шестая ступень Йоги. Дхарана переводится как «удержание». Задача йогина на этой стадии — научиться «удерживать» мысли на одном предмете. Другими словами, это мысленное сосредоточение на каком-либо объекте, реальном или воображаемом.

Патанджали определил концентрацию как «привязывание мыслительной субстанции к одному месту». Для истинной концентрации необходимо полное спокойствие тела, дыхания и сознания, что достигается на предыдущих ступенях. Внимание при этом сосредоточивается не на внешней форме предмета или его назначении, а на внутренней сущности вещи.

Ступень Дхарана считается достигнутой, если удастся удерживать сосредоточение на избранном объекте не менее 12 секунд. При этом не должно возникнуть ни одного отвлекающего сигнала от органов чувств, ни одной посторонней мысли.

ДХИАНА

Дхиана значит «размышление» или «созерцание». Когда достигается совершенная концентрация, становится возможным длительное мысленное созерцание объекта. Такое состояние называется медитацией.

Считается, что концентрация переходит в медитацию при длительности сосредоточения более 12 дхаран, т. е. 144 секунд.

САМАДХИ

Это последняя, восьмая ступень Йоги. Самадхи — это «слияние». В состоянии Самадхи йогин достигает полного слияния с Духом Вселенной. Это совершенное самоуглубление, высшая точка медитации.

Примечание. Подробное рассмотрение классического учения Йоги о «ступенях поиска души» — Дхараны, Дхианы и Самадхи выходит за рамки данной работы. общепринято, что в Хатха-Йогу входят лишь «внешние ступени» Йоги Патанджали — Яма, Нияма и Асана и первая из «внутренних ступеней» — Пранаяма. Но это не значит, что управление чувствами и концентрация различной продолжительности чужды Хатха-Йоге. При со-

вершенном выполнении асан или пранаям достигается полный контроль над чувствами и длительная концентрация на различных частях тела или на процессе дыхания. Таким образом, Пратьяхара, Дхарана, Дхиана и даже Самадхи присущи Хатха-Йоге. Но техника достижения этих ступеней значительно отличается от принятой в Йоге Патанджали.

ГЛАВА II. ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Это разнообразные упражнения, выполняемые движениями, обычно согласованными с дыханием. Динамические упражнения способствуют повышенной подвижности суставов, гибкости, тренировке мышц и сердечно-сосудистой системы, самомассажу некоторых зон.

Автор считает необходимым практиковать динамические упражнения на начальных этапах освоения Хатха-Йоги. На протяжении нескольких лет, с совершенствованием в асанах и пранаямах, доля этих упражнений постепенно уменьшается. Определенных предписаний здесь дать невозможно, каждому совместно со своим руководителем занятий предстоит решить, какие упражнения нужны, в каких объемах и как долго, в соответствии с возрастом, физической подготовкой и поставленной целью.

Механизм действия динамических упражнений существенно отличается от воздействия асан. Если при правильном выполнении асан человек отдыхает и набирается сил, то эффект от динамических упражнений получается в результате расходования имеющихся сил и дальнейшего их сверхвосстановления, т. е. восстановления с некоторым избытком по сравнению с исходной величиной. При этом очень легко довести себя до переутомления, когда ресурсы организма не успевают восстановиться в должной мере. Тогда с увеличением времени занятий и их интенсивности происходит не повышение, а снижение качества работы защитных сил, уменьшается неспецифическая сопротивляемость организма. Чтобы этого избежать, необходимо прислушиваться к своим субъективным ощущениям не только во время занятий, но и на протяжении всего дня. Непривычное снижение работоспособности, повышенная утомляемость, сонливость — свидетельства переутомления. Первые его признаки можно заметить и раньше, например нежелание заниматься, но нужно обладать достаточным опытом, чтобы отличить такое «правильное», подсознательное нежелание от простого слабоволия.

Время для динамических упражнений можно выбрать любое при соблюдении следующих условий.

1. Нельзя заниматься раньше, чем через 4 часа после плотного приема пищи или через 2 часа после легкого завтрака.

2. Нельзя выполнять интенсивные упражнения перед сном, лучше их делать не менее чем за два часа до сна.

3. Нельзя совмещать за один раз асаны или пранаямы и динамические упражнения. Некоторые движения используются в качестве разминки перед асанами, но тренировки с серьезными мышечными нагрузками должны проводиться отдельно. Например, если такие тренировки проводятся по утрам, то асаны или пранаямы лучше перенести на вторую половину дня. Интервал между занятиями должен быть не менее двух-трех, а лучше четырех часов. Это связано с тем, что действие любых упражнений — статических, динамических или дыхательных — продолжается и долгое время после занятий. При совместном выполнении разных видов упражнений пользы не будет ни от одного из них. Единственные, пожалуй, исключения — после динамических упражнений средней интенсивности можно выполнить Шавасану (фото 96) минут 15—20 и перейти к спокойным асанам, требующим растяжения мышц и связок. Также до и после любых занятий хорошо сделать несколько полных дыханий.

В любое время года лучше всего заниматься на свежем воздухе. В дождь, слякоть и сильные морозы хорошо подходят спортивные залы. В домашних условиях нельзя выполнять все предлагаемые динамические упражнения, в первую очередь из-за отсутствия места, однако и дома при желании можно дать любую нагрузку на сердце и мышцы.

Перед началом занятий необходимо опорожнить кишечник и мочевой пузырь.

После динамических упражнений, в отличие от асан и пранаям, хорошо принять душ. Есть и пить лучше не ранее, чем через 30—40 минут после занятий.

Одежда подойдет любая, не стесняющая движений, по погоде. Предпочтительнее, конечно, из хлопка и шерсти. Дома, когда никого нет, лучше заниматься обнаженным. Для бега необходимы кроссовки. В кедях можно бегать только по мягкому грунту, но не по асфальту.

Все предлагаемые упражнения под силу любому здоровому человеку. В пожилом возрасте, разумеется, начинать заниматься нужно очень постепенно, придерживаясь указаний инструктора-методиста. При наличии же серьезных хронических заболеваний необходимо заручиться разрешением лечащего врача.

Число повторений упражнений дано ориентировочно. Для начала лучше придерживаться нижней границы, руководствуясь в дальнейшем своим самочувствием.

1. ПОТЯГИВАНИЕ ПЯТКАМИ

Техника

1. Лежь на спину, руки расположить на полу по бокам тела.
2. Потянуть левую ногу пяткой вперед, напрягая все мышцы этой ноги. Удерживать напряжение от 1 до 3 секунд, после чего с выходом расслабить ногу.
3. Аналогично потянуть правую ногу пяткой вперед.
4. Потянуть две ноги вместе, одновременно напрягая их и вытягивая пятки. Через 2—3 сек. расслабиться.
5. Поочередное потягивание каждой ноги в отдельности и двух ног вместе составляет один цикл. Выполнить от 5 до 10 циклов.

Эффект

Обычно это упражнение выполняется первым после сна, лежа в постели. Оживляет кровоснабжение в ногах, тонизирует нервную систему, восстанавливает нормальную работу нервов пояснично-крестцовой области позвоночника, помогает при болях в спине.

2. ВРАЩЕНИЕ КИСТЯМИ

Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуть перед собой на уровне плеч. Ладони разжаты.
2. Удерживая плечи и предплечья неподвижными, вращать кистями от 10 до 30 раз в одну сторону, потом в другую.
3. Сжать кисти в кулак. Повторить вращение в каждую сторону.
4. Опустить и расслабить руки.

Эффект

Восстанавливает кровоснабжение рук, освобождает от скованности в запястьях, тонизирует мышцы предплечий.

3. ВРАЩЕНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ

Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, выпрямить руки и расставить их в сторону на уровне плеч.

2. Сгибая руки в локтевых суставах, вращать частями рук ниже локтя. Плечи почти не двигаются, лишь слегка поворачиваются вокруг оси при переводе предплечий из верхнего полукруга в нижний и наоборот.

3. Вращать двумя руками одновременно по 10—30 раз в каждом направлении сначала навстречу друг другу, потом в обратном направлении.

Эффект

Тонизирует руки, улучшает их кровоснабжение, повышает подвижность локтевых суставов.

4. ВРАЩЕНИЕ ПРЯМЫМИ РУКАМИ

Техника 1

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

2. Выполнять круговые движения прямыми руками вокруг плечевых суставов как при плавании «дельфином», по 10—30 оборотов вперед и назад.

Техника 2

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

2. Поднять одну руку вверх и вращать руками, как в стиле «кроль». Сделать от 15 до 40 оборотов в каждую сторону.

В обоих вариантах стараться ограничить движения корпуса. Дышать равномерно, например на 4 вращения вдох, на 4 — выдох.

Эффект

Тонизируются мышцы плечевого пояса, улучшается подвижность плеч, лопаток и ключиц, расширяется грудная клетка.

5. ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ

Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.

2. Поднять плечи, повести их вперед, затем по дуге вниз, назад и вверх, описав таким образом полный круг. Руки все время остаются свободно опущенными и расслабленными.

3. Медленно вращать 5—20 раз в каждом направлении.

Эффект

Воздействует как предыдущее упражнение, но лучше прорабатывается грудной отдел позвоночника.

6. ПОВОРОТЫ НАПРЯЖЕННЫМИ РУКАМИ

Техника 1

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Вытянуть обе руки перед собой на уровне плеч.

2. Поднять кисти вверх, пальцы держать вместе. Ладони обращены вперед, как будто опираются на невидимую стену.

3. Максимально напрячь кисти. Не меняя положения рук и не уменьшая напряжения, очень медленно поворачивать правую кисть насколько возможно по часовой стрелке, левую — против часовой стрелки, потом наоборот. Ладони все время направлены вперед.

4. Выполнять повороты от 3 до 10 раз, не ослабляя напряжения. Дыхание произвольное.

Техника 2

Отличается от первой тем, что пальцы рук максимально растопырены.

Эффект

Увеличивает силу рук, восстанавливает их кровоснабжение. Хорошо помогает при нарушениях функционирования нервов, управляющих мышцами рук.

7. ПРЫЖОК С ХЛОПКОМ ПО ЯГОДИЦАМ

Техника

1. Встать прямо, ноги вместе, руки свободно опущены.

2. Выдохнуть. Выполнить полный вдох через нос, одновременно делая одно-два круговых движения прямыми руками назад.

3. После завершения полного оборота руки, не останавливаясь, поднять к подмышкам, одновременно кисти сжать в кулаки. Кулаки обращены тыльной стороной кисти вниз и не выступают вперед за линию груди, локти отведены назад, предплечья

параллельны земле и друг другу. Момент окончания вдоха должен совпасть с установкой кулаков у груди.

4. Замереть на секунду-другую, не дыша.

5. Резко, со взрывным выходом через нос подпрыгнуть, выбрасывая руки вперед и хлопая себя в воздухе пятками по ягодицам. Кулаки в процессе движения должны развернуться на 180 градусов и оказаться в точке крайнего положения рук тыльной стороной. Пик острого выдоха, максимальный вылет рук и хлопок пятками должны произойти одновременно.

6. Приземлиться на ноги и тут же, стоя, расслабить тело на несколько секунд.

7. Повторить от 2 до 5 раз.

Э ф ф е к т

Это великолепное упражнение тонизирует все тело, стимулирует нервную систему, укрепляет руки и ноги. Вырабатывается координация движений, возрастает реакция.

8. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Техника

1. Встать или сесть в удобную позу, спину держать прямой.

2. Повернуть голову как можно дальше вправо, стараясь заглянуть подальше за спину, затем как можно дальше влево. Не останавливаясь, продолжать повороты вправо и влево — от 10 до 25 раз в каждую сторону.

3. Наклонить голову вправо, стараясь коснуться ухом плеча. Плечо при этом не поднимать. Затем наклонить голову влево. Выполнить от 10 до 25 наклонов в каждую сторону.

4. Опустить голову вперед, доставая подбородком грудь. Сразу же поднять голову и откинуть ее максимально назад. Выполнить от 10 до 25 раз.

5. Вращать головой по часовой стрелке с максимальной амплитудой. Делать от 3 до 15 раз. Затем выполнить столько же поворотов против часовой стрелки.

Темп упражнений зависит от состояния позвоночника, силы мышц и опыта занимающегося. Лучше придерживаться наиболее приятной скорости движений.

Э ф ф е к т

Упражнения раскрепощают шею, тонизируют мышцы шеи. Очень эффективны при остеохондрозе шейного отдела позвоноч-

ника. Но в этом случае движения должны быть медленными. Тренируется и укрепляется вестибулярный аппарат.

9. ПОВОРОТЫ В СТОРОНЫ

Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

2. Сцепить руки кончиками пальцев в замок у груди так, чтобы предплечья составляли одну горизонтальную линию.

3. Повернуть туловище вправо, не отрывая ступни от пола. Стараться отвести правый локоть подальше за спину. Голову также поворачивать вправо.

4. Не задерживаясь в крайнем положении, начать движение в другую сторону.

5. Выполнять повороты с максимальной амплитудой, по 10—40 раз в каждую сторону.

10. НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.

2. Наклониться вправо, не смещая корпус вперед. Правая рука опускается вниз вдоль ноги, левая поднимается к подмышке. Голову одновременно наклонять вправо.

3. Тут же начать движение в другую сторону.

4. Наклоняться с максимальной амплитудой, по 10—40 раз в каждую сторону.

11. НАКЛОНЫ К НОГАМ

Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки над головой, ладонями вперед.

2. С выдохом нагнуться вперед, сгибаясь в пояснице. Наклонившись, стараться пронести прямые руки как можно дальше между ногами за линию спины в нескольких миллиметрах от пола.

3. Не задерживаться в этом положении, со вдохом выпрямиться и прогнуться побольше назад. Следить, чтобы голова во время движений оставалась между руками, а в крайних позициях подавать голову соответственно вниз и вверх.

4. Повторять, не останавливаясь, от 10 до 50 раз.

Э ф ф е к т

Упражнения № 9—11 повышают гибкость позвоночника на разных уровнях и в разных направлениях, увеличивают силу мышц живота и спины. Развивают вестибулярный аппарат, тонизируют внутренние органы.

12. ВРАЩЕНИЕ ТАЗОМ

Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки держать у груди, локти опущены.

2. Удерживая голову и плечи неподвижными, отклонить таз вперед и описывать им круги максимальной амплитуды в горизонтальной плоскости.

3. Вращать от 5 до 25 раз в одном направлении, потом столько же в другом.

13. ВРАЩЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ПОЛОВИНОЙ ТУЛОВИЩА

Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки у груди, локти опущены.

2. Наклониться немного вперед, сгибаясь в области таза, и совершать круговые движения прямой верхней половиной туловища, как будто вокруг шарнира в крестце.

3. Выполнить от 5 до 25 поворотов в одном направлении и столько же в другом.

Э ф ф е к т

Упражнения № 12 и 13, дополняя предыдущие упражнения с наклонами корпуса, способствуют всестороннему разрабатыванию позвоночника, улучшают его кровоснабжение, тонизируют ранее не задействованные группы мышц и тренируют вестибулярный аппарат. При этом уменьшаются боли в спине, сокращаются жировые отложения на пояснице и животе.

14. ВРАЩЕНИЕ СТУПНЕЙ

Техника

1. Встать прямо, руки держать у груди, локти опущены.
2. Поднять правую ногу, согнув ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу, а голень направлена точно вниз.
3. Вращать ступней, описывая носком круги наибольшего радиуса. Голень неподвижна.
4. Выполнить от 10 до 30 поворотов по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.
5. Опустить ногу. Поднять другую и повторить вращение левой ступней.

Э ф ф е к т

Раскрепощает голеностопные суставы, тонизирует мышцы ног, развивает чувство равновесия.

15. ВРАЩЕНИЕ ГОЛЕНЬЮ

Техника

1. Встать прямо, руки поднять к груди, локти опущены.
2. Поднять правую ногу, согнув ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу, а голень — перпендикулярна полу. Носок вытянуть вниз.
3. Выполнять круговые движения голенью, описывая носком, как циркулем, окружности. Бедро и ступня все время остаются неподвижными, вращение происходит только в коленном суставе.
4. Выполнить от 10 до 30 поворотов по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.
5. Опустить правую ногу, поднять другую и повторить вращение левой голенью.

Э ф ф е к т

Повышает подвижность коленных суставов, тонизирует ноги, развивает чувство равновесия.

16. ВРАЩЕНИЕ СОГНУТОЙ НОГОЙ

Техника

1. Встать прямо, руки поднять к груди, локти опущены.

2. Поднять правую ногу, согнуть ее в колене и приблизить голень к бедру.

3. Выполнять вращательные движения ногой в тазобедренном суставе так, чтобы бедро с прижатой голенью описывало круги максимального размаха.

4. Вращать от 5 до 25 раз по часовой стрелке, затем столько же против часовой стрелки.

5. Опустить правую ногу, поднять другую и повторить вращения левой ногой.

Эффект

Увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет ноги, тонизирует низ живота. Развивает чувство равновесия, сокращает жировые отложения на бедрах и ягодицах.

17. ПОДЪЕМ НА НОСКАХ

Техника

1. Встать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены.

2. Подняться на носках как можно выше и опуститься вниз, стараясь не переносить вес тела на пятки.

3. Повторить от 10 до 40 раз, дыхание произвольное.

4. Можно усложнить упражнение, встав носками на опору. При опускании пятки оказываются ниже уровня носков. Можно также подниматься только на одной ноге, согнув в колене другую.

Эффект

Хорошо тонизирует мышцы ног, помогает при болях в ногах и в крестце, сокращает жировые отложения на ногах.

18. ХЛОПКИ ПЯТКАМИ ПО ЯГОДИЦАМ

Техника

1. Встать прямо, ноги вместе, руки свободно опущены.

2. Сгибая правую ногу в колене, быстро ударить себя пяткой по правой ягодице. Опустив ногу, тут же хлопнуть себя левой пяткой по левой ягодице. Колени не должны выдвигаться вперед.

3. Повторять от 10 до 30 раз каждой ногой.

Эффект

Оживляет мышцы бедер. Повышает подвижность ног в коленных суставах, помогает при радикулитах.

19. ПОДЪЕМ КОЛЕНА К ГРУДИ И К ПЛЕЧУ

Техника

1. Встать прямо, руки опущены.

2. Быстро поднять, сгибая в колене, правую ногу до касания коленом груди. Спину держать прямо, вперед не наклоняться! Женщинам следует быть осторожнее, чтобы не травмировать грудь.

3. Тут же опустить ногу, сразу поднять ее в сторону и коснуться коленом плеча.

4. Опустив ногу, повторить цикл левой ногой — подъем сначала к груди, потом к плечу.

5. Выполнить от 5 до 20 подъемов каждой ногой.

Эффект

Укрепляет ноги, раскрепощает тазобедренные суставы, тонизирует органы живота, сокращает жировые отложения на ногах и на животе, уменьшает боли в нижней части спины.

20. МАХИ НОГАМИ

Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч или несколько ближе, руки у груди, локти опущены.

2. Сделать мах прямой правой ногой вперед как можно выше и вернуться в исходное положение. Здесь и далее в момент подъема ноги следует выдохнуть или задерживать дыхание.

3. Выполнить от 5 до 15 махов правой ногой вперед, после чего — такое же число махов левой ногой вперед.

4. Сделать мах прямой правой ногой назад, ступню держать пяткой вверх. После 5—15 подъемов ноги назад повторить то же левой ногой.

5. Из того же исходного положения делать махи прямой правой ногой вправо, не поднимая носок. Выполнить от 5 до 15 движений правой ногой и столько же левой.

6. Если предыдущие три вида движений совершались по пря-

мой линии, то теперь махи выполняются по круговой траектории. Правая нога поднимается вперед вправо, продвигается дальше вправо и вверх, чуть ниже груди проходит крайнее правое положение и дальше поднимается, смещаясь уже влево. Проходит точку наивысшего подъема прямо перед лицом, опускаясь, проносится дальше влево и по дуге возвращается в исходное положение. Таким образом, описывается полный круг правой ногой против часовой стрелки. Нога все время остается прямой.

7. Выполнив от 3 до 10 круговых махов правой ногой, проделать столько же левой ногой.

8. Опять круговые махи правой ногой, но в противоположном направлении, т. е. если раньше правая нога двигалась против часовой стрелки, то теперь она должна пройти по той же траектории по часовой стрелке. Сделать от 3 до 10 таких махов правой ногой, потом столько же левой ногой. Ноги все время держать прямыми.

Э ф ф е к т

Махи ногами, особенно круговые, достаточно трудны для начинающих, поскольку требуют значительных усилий. Однако они делают ноги сильными и подвижными, избавляют от излишних жировых отложений, восстанавливают нормальное функционирование мышц ног и кровообращение в ногах, предохраняют от радикулита, поддерживают внутренние органы.

После длительной практики в движениях ногами асаны, выполняемые стоя, даются без труда.

21. ПРЫЖКИ С ПОДЪЕМОМ РУК

Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль тела ладонями к бедрам.

2. После выдоха одновременно прыжком расставить ноги в стороны, поднять руки вверх и вдохнуть через нос. Тыльные стороны кистей сближаются над головой, но не соприкасаются.

3. Выдыхая, прыжком вернуться в исходное положение, руки приближаются ладонями к бедрам, но не касаются их. Движения должны быть синхронными.

4. Выполнить от 5 до 15 раз.

Э ф ф е к т

Восстанавливает кровообращение в ногах, тренирует легкие и сердце, стимулирует нервную систему.

22. ПРИСЕДАНИЯ

Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине ступни. Взяться правой рукой за левое плечо, а левой рукой — за правое плечо.

2. Выполнять приседания — от 10 до 50 раз. Приседания должны быть полными, чтобы задняя поверхность бедер касалась икр. Половину приседаний проводить с опорой на всю ступню, а половину — только на носок, отрывая каждый раз пятки от пола. Руки все время держать на плечах.

Э ф ф е к т

Приседания развивают мышцы ног, тонизируют органы живота, сокращают жировые отложения, способствуют нормальному кровообращению.

23. ПОДЪЕМ НА НОСКАХ С РАЗВОРОТОМ НОГ

Техника

1. Встать прямо, ноги держать на расстоянии 30—35 см.

2. Повернуть правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — на 90 градусов влево, чтобы ступни оказались на одной линии. Поначалу будет трудно удерживать равновесие.

3. Основн позицию с развернутыми ступнями, подниматься в этом положении на носки и опускаться. Повторять от 5 до 20 раз.

24. ПРИСЕДАНИЯ С РАЗВОРОТОМ НОГ

Техника

1. Встать прямо, ноги на расстоянии 30—35 см.

2. Повернуть правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — на 90 градусов влево, чтобы ступни были на одной линии.

3. Выполнять полуприседания, удерживая равновесие, от 5 до 15 раз. Со временем стараться опускаться пониже.

Э ф ф е к т

Упражнения № 23 и 24 способствуют более разностороннему воздействию на мышцы и суставы ног, дают умение балансировать.

25. ПЕРЕКАТЫ НА ПЯТКАХ

Техника

1. Встать прямо и расставить ноги как можно шире. Внутренние края ступней должны плотно прижиматься к полу.

2. Нагнуться вперед и опереться ладонями в пол почти в плоскости ног. Еще больше расширить ноги.

3. Не сгибая в колене правую ногу, повернуть ступню носком от себя, опираясь только на пятку, чтобы носок был обращен вверх. Левая ступня остается прижатой внутренней поверхностью к полу.

4. Возвращая правую ступню в исходное положение, одновременно повернуться на левой пятке и поднять левый носок. Ноги должны поворачиваться в тазобедренных суставах.

5. Повторять перекаты от 5 до 30 раз (вправо и влево — один раз).

Эффект

Растягивает внутренние мышцы ног и паховые связки, увеличивает подвижность тазобедренных суставов. Упражнение является отличной подготовкой для перехода к шлагатам.

26. РОЛИК

Техника

1. На толстом ковре или мате сесть на корточки, прижав колени к туловищу и обхватив руками лодыжки. Ступни плотно прижаты друг к другу.

2. Откинуться назад, прокатиться по согнутому дугой позвоночнику и вернуться в исходное положение, помогая себе легким махом ног.

3. Можно разнообразить упражнение, из положения лежа на спине с прижатыми ногами перекатываться вправо и влево.

4. Выполнить от 10 до 25 перекатов.

Противопоказания. Выраженные формы остеохондроза, травмы позвоночника, выпадение позвонков.

Эффект

Тонизирует позвоночник, оживляет в нем кровообращение, что благотворно влияет на все тело.

Это очень ценное упражнение, желательно практиковать его ежедневно.

27. ОТЖИМАНИЕ В МОСТИКЕ

Это сложное упражнение может быть рекомендовано только людям с хорошей физической подготовкой.

Техника

1. Сделать гимнастический мостик с опорой на ступни и ладони (см. Урдхва Дханурасана, фото 94).

2. Отжиматься, сгибая руки, касаясь головой пола и возвращаясь в исходное положение.

3. Выполнить от 5 до 20 отжиманий, после чего лечь на спину и расслабиться.

Эффект

Упражнение делает позвоночник эластичным, способствует устранению сутулости и скованности в плечах, увеличивает силу.

28. ОТЖИМАНИЕ

Техника

1. Лечь на живот, ноги опираются на носки. Ладони расположить на полу по обеим сторонам груди.

2. Выпрямить руки, поднимая прямое тело вверх (фото 49). Зафиксировав верхнее положение, опуститься, чтобы грудь почти касалась пола. Спину не прогибать, все время держать прямой, на одной линии с ногами. Голову также держать прямо.

3. Отжиматься, сколько хватит сил. Мужчинам желательно не менее 50 раз, женщинам — не менее 10.

Эффект

Развивает мышцы рук, тонизирует внутренние органы и брюшную пресс. Мужчины могут переходить к стойкам на руках, лишь выполняя 50 и более отжиманий.

29. ВОЛНА

Техника

1. Лечь на живот, ноги опираются на носки. Ладони расположить на полу по обеим сторонам груди.

2. Выпрямить руки, поднимая верхнюю часть туловища и голову вверх, а таз оставив внизу, чтобы получить прогиб в пояснице. Бедрa должны быть приподняты над полом (как на фото 87, только ступни опираются на носки).

3. Из этого положения, не задерживаясь, поднимать таз как можно выше вверх и назад, одновременно опуская верхнюю часть туловища вниз, вытягивая голову по-прежнему вверх (фото 102). Руки в локтях и ноги в коленях при этом не сгибаются, носки и ладони остаются всегда на одном месте.

4. Снова опустить таз и поднять торс и голову. Упражнение напоминает волну.

5. Выполнить без остановки от 10 до 40 циклов.

Э ф ф е к т

Повышает гибкость позвоночника, способствует устранению искривлений позвоночника, укрепляет пресс и спину.

30. ВОЛНА СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Техника

1. Опуститься на колени и сесть после этого на пятки (см. Ваджарасана, фото 51).

2. Не вставая с пяток, нагнуться и лечь грудью на бедра, руки вытянуть вперед и положить ладони на пол. Расстояние между ладонями примерно 20 см. Ладони должны оставаться на этом месте вплоть до конца упражнения.

3. Поднять голову вверх, чтобы ощущалось некоторое напряжение в позвоночнике.

4. Одним плавным, но быстрым движением подать тело вперед, не сгибая рук, и сильнее прогнуться в пояснице. Поза похожа на Урдхва Мукха Шванасану (фото 87), только в этот раз голени остаются на полу.

5. Выполнить обратное движение и перейти в позицию 3, по-прежнему вытягивая голову вверх. Это один цикл.

6. Прodelать от 10 до 40 циклов, не останавливаясь. Стремиться все время ощущать прогиб позвоночника.

Э ф ф е к т

Очень хорошее упражнение от сутулости, действует преимущественно на шейный и грудной отделы позвоночника.

31. КУВЫРКИ

Техника

1. На зеленой лужайке, на пляже или на матах принять ис-

ходное положение: встать на колени и установить ладони на полу перед собой.

2. Опустить голову между рук, поближе к коленям, и выполнить обычный кувырок через голову вперед.

3. После кувырка постараться тут же встать на корточки. Если это удастся, то сразу, не задерживая движение, кувырнуться второй раз.

4. Выполнить от 5 до 10 кувырков вперед. Если позволяет место, то можно подряд, без остановки.

5. Теперь кувыркаться назад. Из положения сидя на корточках откинуться назад, в момент переворота через голову оттолкнуться от пола руками и вновь оказаться на корточках. Выполнить от 5 до 10 таких кувырков назад, можно подряд один за другим.

Противопоказания. Серьезные дефекты позвоночника, большой избыточный вес.

Э ф ф е к т

Отлично тонизируется позвоночник и вестибулярный аппарат, развивается координация движений.

32. ПРЫЖКИ С ПОВОРОТОМ

Техника

1. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

2. Подпрыгнуть повыше и постараться в воздухе повернуться на 360 градусов вокруг своей оси, т. е. совершить полный оборот. Если не получается, поворачиваться, на сколько удастся, хотя бы на 180 градусов.

3. Выполнить от 2 до 10 прыжков с поворотом в каждую сторону.

Э ф ф е к т

Развивает вестибулярный аппарат, повышает ловкость, увеличивает силу ног.

33. ПОДЪЕМ ТАЗА

Техника

1. Лечь на спину, руки спокойно лежат вдоль туловища.

2. Сгибая ноги в коленях, подтянуть пятки поближе к ягодицам и установить ступни на полу.

3. Опираясь на ступни, шею, плечи и затылок, поднять таз повыше.

4. Опустить таз. Повторить от 5 до 25 раз.

Эффект

Укрепляет спину и ноги, тонизирует позвоночник и внутренние органы.

34. ВЫГИБАНИЕ СПИНЫ

Техника

1. Сесть на пол, подтянуть ноги к себе и прижать колени к груди ладонями.

2. Держась руками за колени, за счет напряжения рук и спины отвести плечи назад, грудь подать вперед, голову немного назад. Нужно стремиться максимально выгнуть позвоночник в районе лопаток.

3. Держать наибольшее напряжение от 2 до 8 секунд, после чего несколько расслабиться.

4. Повторить от 5 до 20 раз.

Эффект

Хорошо помогает при сутулости, оживляет позвоночник, тонизирует внутренние органы, укрепляет руки и спину.

35. ВЫГИБАНИЕ СПИНЫ СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Техника

1. Встать на колени, опереться руками о пол перед собой. Ладони на ширине плеч, руки прямые. Бедра и руки перпендикулярны полу, спина и голова находятся на одной линии. Положение рук и ног сохраняется на протяжении всего упражнения.

2. Не сгибая рук, поднять голову вверх, одновременно опуская поясницу вниз. Выгнуть побольше спину назад и задержаться в этом положении на 1—2 секунды.

3. После этого выгнуть спину в другом направлении, устремляя голову к паху, чтобы образовался горб. Также задержаться на 1—2 секунды.

4. Чередовать выгибания спины вперед и назад, всего от 5 до 15 раз. Следить, чтобы руки и ноги оставались перпендикулярными полу.

Эффект

Раскрепощает спину и шею, тонизирует внутренние органы.

36. ВСТАВАНИЕ БЕЗ РУК

Техника

1. Лечь на спину.

2. Без помощи рук подняться на ноги. Для удобства можно сцепить кисти за головой.

3. Снова лечь на спину, не помогая себе руками.

4. Повторить от 5 до 15 раз.

Эффект

Развивает ловкость, укрепляет ноги, мышцы живота и спины.

37. ПЕРЕХОД В УПОР ЛЕЖА С РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ

Техника

1. Встать прямо и раздвинуть ноги как можно шире.

2. Нагнуться и опереться ладонями о пол.

3. Переставляя руки, подать тело вперед и лечь на живот, оставив ладони по бокам тела. Ступни не смещаются, меняется только точка опоры с подошвы на носок.

4. Два-три раза отжаться на руках и, переставляя ладони, подняться.

5. Повторить от 3 до 10 раз.

Эффект

Растягиваются и укрепляются мышцы ног, увеличивается сила рук.

38. ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА

Техника

1. Лечь на спину, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела.

2. Плавно поднять прямые ноги (фото 82) и перенести их за

голову, как в Халасане (фото 40). Если трудно удерживать ноги прямыми, можно слегка сгибать их в коленях, это облегченный вариант.

3. Не задерживаясь, вернуться в исходное положение. Повторить подъем ног от 5 до 50 раз.

Эффект

Укрепляет прямые мышцы живота, особенно их верхние половины, оживляет внутренние органы, уменьшает жировые отложения на животе. Отлично тонизирует позвоночник, предупреждает его окостенение.

39. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ЛЕЖА

Техника

1. Лечь на спину, ноги вытянуть вместе. Переплести пальцы рук и расположить их на затылке, под головой.

2. Плавно поднять верхнюю часть туловища, не убирая руки с затылка. Пройдя верхнее положение, продолжать опускаться вперед до касания головой колен. Ноги все время плотно прижимать к полу.

3. Не задерживаясь, так же плавно опуститься в исходное положение. Повторить подъем туловища от 5 до 50 раз.

Эффект

Укрепляет прямые мышцы живота, в основном их нижний отдел. Мягко массирует органы живота, вызывая усиленный приток к ним крови. Уменьшает жировые отложения на животе. Дополняя предыдущее упражнение, делает позвоночник эластичным.

40. НАКЛОНЫ НОГ ЛЕЖА

Техника

1. Лечь на спину, ноги вытянуты вместе. Прямые руки расставить в стороны, чтобы они были на одной линии, держать их на полу ладонями вниз.

2. Поднять ноги под углом девяносто градусов.

3. Опираясь на спину и руки, наклонить прямые ноги вбок до касания пола за рукой.

4. Не задерживаясь, плавно поднять ноги снова вверх и опустить их с другой стороны.

5. Наклонять ноги от 5 до 20 раз (наклон вправо и влево считается за 1 раз).

Эффект

Развивает косые мышцы живота, дополняет тонизирующее действие на органы живота двух предыдущих упражнений, уменьшает жировые складки по бокам талии. Повышает гибкость позвоночника.

41. ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕН К ПОДБОРОДКУ ЛЕЖА

Техника

1. Лечь на спину, ноги вытянуты вместе, руки на полу вдоль туловища.

2. Сгибая ноги в коленях, подтянуть колени к подбородку, не отрывая головы от пола. Сразу вернуться в исходное положение.

3. Выполнять от 10 до 30 раз.

Эффект

Это облегченный вариант упражнения № 38, обладает аналогичным действием. Органы живота при этом тонизируются даже больше, чем при подъеме ног, но нагрузка на мышцы приходится меньшая.

42. ДВИЖЕНИЕ НОГАМИ ПОЛУЛЕЖА

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой.

2. Откинуться назад и опереться на локти.

3. Поднять одну ногу, не сгибая в колене, на угол 45 градусов, описывать ею в воздухе круги, «восьмерки» и т. д., до усталости. Опустить ногу.

4. Поднять другую ногу и проделывать те же движения равное время. Опустить ногу.

5. Поднять две ноги вместе, тоже на 45 градусов. Разводить и сводить ноги — «ножницы» в горизонтальной и вертикальной плоскостях, описывать прямыми ногами окружности и восьмерки. Выполнять до усталости, после чего опустить ноги, лечь на спину и расслабиться.

Э ф ф е к т

Укрепляет мышцы ног и живота, тонизирует органы живота.

43. РАЗМИНКА СТУПНЕЙ ПРИ ХОДЬБЕ

Техника

1. Ходьба на пятках.
2. Ходьба на носках.
3. Ходьба на внешней стороне ступни (на ребре ступни).
4. Ходьба на внутренней стороне ступни.
5. При ходьбе наступать на пятку и плавно перекачиваться на носок, как бы вдавливая ступни в пол, припечатывая подошву к полу.

Э ф ф е к т

Готовит голеностопные суставы и ступни к повышенным нагрузкам.

44. БЕГ

Существует множество рекомендаций, касающихся техники бега, как спортивного, так и оздоровительного — бега трусцой. Разработаны методики постепенного наращивания беговых нагрузок в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся, причем последняя оценивается по результатам разнообразных тестов. Между тем, существуют очень простые критерии, позволяющие регулировать индивидуальный темп и продолжительность бега. Это ритм дыхания и чувство легкости, желание бежать еще.

1. Прежде всего бег должен доставлять удовольствие. Не стоит бегать через «не хочу». Такой бег скорее всего пойдет во вред. Если насиловать себя систематически, могут развиваться патологические изменения в суставах или общее переутомление, вызванное тем, что организм не успевает адаптироваться к возросшим нагрузкам, снизится общая неспецифическая сопротивляемость организма к различным неблагоприятным воздействиям.

Продолжительность бега, таким образом, определяется самочувствием. Как только пропадает всякое желание бежать, появляются различные боли, следует переходить на ходьбу. Опытные бегуны, впрочем, сознательно преодолевают легкие неприятные ощущения, почти неизбежно возникающие на дистанции, но не

уменьшающие удовольствие от бега. С некоторой практикой появляется возможность оценивать свои силы еще до начала бега и выбирать соответствующий маршрут.

2. Оптимальный темп легко определить по установившемуся дыханию. В начале дистанции первые 1—2 минуты, хорошо придерживаться самого медленного ритма дыхания, который устанавливается автоматически без всякого напряжения, например, делая на восемь шагов вдох, на восемь — выдох (8—8). Дышать стараться ровно, в такт счету. По мере потребности дыхание учащается — 7—7, затем 6—6, 5—5 и, наконец, 4—4. На таком ритме лучше и остановиться. Если возникает потребность дышать чаще, значит темп велик и нужно несколько замедлиться. Спортсмены, естественно, дышат чаще, особенно на коротких дистанциях, но их задача — результат, пусть даже ценой здоровья. С другой стороны, бежать можно как угодно, даже на задержке дыхания, если это приятно.

3. Дышать только через нос. Если носового дыхания недостаточно, замедлить темп, восстановить правильное дыхание.

4. Бежать следует легко, нельзя прыгать на всю ступню или пятку, движения должны быть свободными, раскованными. Пусть вначале вы пробежите немного, но не напрягаясь, изящно.

5. Для быстрого развития тренированности желательнее бегать каждый день, лучше всего в одно и то же время. Но ничего страшного не случится, если делать пробежки два-три раза в неделю. Вполне достаточно 15—25 минут ежедневного непрерывного бега, чтобы через 5—6 лет в совершенстве освоить это упражнение. В дальнейшем бегать можно значительно реже, уделяя основное внимание асанам и пранаямам. Автор этих строк бежит в настоящее время примерно раз в месяц, от 5 до 15 км, причем сердце и легкие совершенно не ощущают нагрузку, устают только мышцы ног. Это свидетельствует, что асаны и пранаямы поддерживают состояние сердечно-сосудистой системы и легких на высоком уровне.

6. Как и все остальные упражнения, осваивать бег, т. е. увеличивать скорость и время, надо крайне постепенно. Для начала часто бывает достаточно одного круга вокруг дома. Вначале, как правило, прогресс идет очень быстро, и уже через месяц появляется возможность пробежать один или два километра. Результаты продолжают расти еще некоторое время, после чего обычно длительный срок все остается без внешних изменений. К этому нужно быть готовым и не отчаиваться, совершать ежедневные пробежки. Рано или поздно дело непременно сдвинется с мертвой точки. Главное, на этом этапе — не переусердствовать, неуклонно соблюдая принцип: «Бег — удовольствие!»

Противопоказания. При высоком кровяном давлении,

болезнях сердца заниматься бегом можно только под контролем врача специалиста. Не рекомендуется бегать при заболеваниях суставов ног и сильном окостенении позвоночника, большом избыточном весе.

Э ф ф е к т

Бег — превосходное упражнение, способствующее всесторонней нормализации функций организма. В первую очередь происходит тренировка сердечно-сосудистой системы и легких. Затем, на бегу осуществляется массаж органов брюшной полости, что восстанавливает их нормальную деятельность. Наконец, укрепляются мышцы ног, вес приходит в норму, появляются радостное настроение и вкус к жизни. Бег способствует активной регенерации тканей. В конце дистанции, если есть силы и настроение, очень полезно проделать несколько упражнений на бегу.

45. ХЛОПАНИЕ ПЯТКАМИ ПО ЯГОДИЦАМ НА БЕГУ

Техника

1. На бегу хлопать себя пятками по ягодицам. Колени при этом вперед не выдвигать. Выполнять на протяжении от 50 до 200 метров.

46. ПОДЪЕМ КОЛЕН НА БЕГУ

Техника

1. На бегу поднимать колени высоко вверх вперед, продвигаясь мелкими прыжками. Бежать так от 50 до 200 метров.

47. БЕГ ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ

Техника

1. Развернуться боком по направлению движения. В легком прыжке послать вперед ведущую ногу, вторую приставить рядом, продолжать такое передвижение без остановки.

2. Пробежав так от 50 до 300 метров, развернуться на 180 градусов и бежать приставным шагом такое же расстояние другим оком вперед.

48. БЕГ НА НОСКАХ

Техника

1. Бежать на носках, не касаясь пятками пола, от 50 до 300 метров.

Э ф ф е к т

Все упражнения развивают дополнительно некоторые группы мышц, улучшают координацию.

49. БЕГ СПИНОЙ ВПЕРЕД

Техника

1. Развернуться спиной в направлении движения, бежать спиной вперед, периодически оглядываясь. Преодолеть так от 50 до 500 метров.

50. ВРАЩЕНИЕ НА БЕГУ

Техника

1. На бегу описывать полный оборот вокруг своей вертикальной оси, переставляя ноги. То есть сначала развернуться боком в сторону движения, затем спиной, поворачиваясь в ту же сторону другим боком и вновь лицом. Все это происходит без остановки, непрерывно и достаточно быстро, при постоянном передвижении в избранном направлении.

2. С непривычки быстро закружится голова, вращение тогда надо прекратить. По возможности, пробежать так до 200 метров, вращаясь в одном направлении. Потом пробежать столько же, вращаясь в другом направлении.

Э ф ф е к т

Эти упражнения, особенно вращение на бегу, развивают вестибулярный аппарат, повышают ловкость. Вовлекаются в работу новые группы мышц.

51. НАКЛОНЫ НА БЕГУ

Техника

1. На бегу на долю секунды остановиться и поставить ноги вместе.

2. Быстро нагнуться, выдыхая, и достать пальцами (можно ладонями) пола перед собой. Ноги в коленях не сгибать.
3. Так же быстро выпрямиться и продолжать бег.
4. Повторять наклоны от 10 до 30 раз с интервалом в 4—10 шагов.

52. ПРИСЕДАНИЯ НА БЕГУ

Техника

1. На бегу на долю секунды остановиться и поставить ноги вместе.
2. Быстро присесть, выдыхая или задержав дыхание на выдохе, и хлопнуть ладонями по полу перед собой.
3. Также быстро выпрямиться и продолжать бег.
4. Выполнять от 10 до 30 раз с интервалом от 6 до 14 шагов.

53. ПЕРЕХОД В УПОР ЛЕЖА НА БЕГУ

Техника

1. На бегу остановиться и соединить ноги.
2. Быстро нагнуться, опереться ладонями о пол и передвинуть ноги назад, не сгибая руки в локтях. Тело примет, таким образом, положение, как при отжимании от пола (фото 49).
3. Зафиксировав на мгновение позу, быстро встать и продолжать бег.
4. Выполнять от 10 до 30 раз с интервалом от 8 до 20 шагов.

Э ф ф е к т

Упражнения вовлекают в действие многие мышцы, особенно брюшного пресса и спины. Это способствует укреплению всего тела, развивает ловкость. При интенсивном выполнении происходит работа мышц в анаэробном режиме, т. е. без кислорода за счет внутренних запасов энергии. В разумных пределах это полезно, так как повышается способность организма к деятельности в этом бескислородном режиме, совершенствуется обмен веществ.

54. ПРЫЖКИ

Техника

1. Прыгать на одной ноге от 20 до 100 метров.

2. Прыгать на другой ноге то же расстояние.
3. Прыгать на двух ногах от 20 до 100 метров. Ступни держать вместе.
4. Прыгать на двух ногах спиной вперед от 10 до 80 метров. Ступни также держать вместе.

55. ХОДЬБА ГУСИНЫМ ШАГОМ

Техника

1. Сесть на корточки.
2. Не выпрямляясь, переставлять ноги, поворачивая таз.
3. Пройти так от 10 до 50 метров.

Э ф ф е к т

Это трудные упражнения, дающие большую нагрузку ногам и увеличивающие их силу, развивающие ловкость и выносливость.

56. ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Техника

1. Встать на четвереньки, опираясь на ладони и на ступни, но не на колени. Руки держать прямыми.
2. Переставляя руки и ноги, передвигаться на четвереньках от 20 до 100 метров.
3. Не поднимаясь, развернуться спиной по направлению движения и продолжать упражнение спиной вперед. Преодолеть так от 20 до 100 метров.
4. Сесть на пол и подтянуть ноги, сгибая их в коленях. Ступни остаются на полу.
5. Опереться ладонями о пол за спиной по бокам тела. Поднять таз вверх, выпрямив руки. Тело держится, таким образом, на ладонях и ступнях.
6. Переставляя руки и ноги, передвигаться ногами вперед от 20 до 100 метров.
7. В том же положении, не опуская таз, передвигаться головой вперед от 20 до 100 метров.

Э ф ф е к т

Хорошо развиваются мышцы ног, рук, живота и спины, вырабатывается согласованность движений.

Техника

1. Встать прямо, руки свободно опущены.
2. Правую ногу завести сзади за левую и вытянуть вперед, стараясь поставить правую ступню чуть впереди левой ступни (левее ее).
3. Перенести центр тяжести на правую ногу, а левую, выскобдив, завести сзади за правую и поставить впереди нее.
4. Продолжать движение таким способом и пройти от 5 до 15 метров.

Эффект

Упражнение дает хороший отдых после предыдущей нагрузки, развивает координацию.

ГЛАВА III. АСАНЫ

Асаны, или позы,— это статические упражнения, оказывающие большое воздействие на внутренние органы и развивающие мышцы, связки и суставы. Систематическое применение асан способствует восстановлению динамического равновесия физиологических систем организма и поддержанию состояния полного здоровья.

Механизм действия асан до конца не выяснен, но ученые предполагают, что ведущую роль здесь играет нервная система. При статическом напряжении действующих групп мышц возникает мощный поток нервных импульсов, вызывающий рефлекторное возбуждение или торможение определенных зон спинного или головного мозга, непосредственно связанных с работой тех или иных внутренних органов. С другой стороны, в фиксированных положениях тела происходит обильное снабжение кровью и биоэнергией определенных участков. Вот почему йоговские позы выдерживаются достаточно долго. Все они подобраны таким образом, чтобы укрепить и поддержать какой-либо орган, железу, нерв или сустав. Не забыта практически ни одна часть организма, вплоть до мельчайшей мышцы. Этим объясняется огромное разнообразие асан.

Вниманию читателей предлагается 83 асаны, изучаемые на начальных ступенях Хатха-Йоги. Все 83 позы иллюстрированы на фотографиях, представленных в приложении. Многие позы могут показаться на первый взгляд очень трудными, даже невыполнимыми. Однако, как показал опыт, практически здоровый человек среднего возраста осваивает их примерно за два года.

В литературе по Йоге говорится, что заниматься Хатха-Йогой могут мужчины и женщины от 6 до 65 лет (имеются в виду начинающие). Мне приходилось заниматься с людьми от 12 до 67 лет и, на мой взгляд, элементы Хатха-Йоги могут с успехом применяться в любом возрасте.

Как уже говорилось, осваивать асаны можно только проконсультировавшись с врачом и под руководством специалиста по Хатха-Йоге. Особую осторожность следует соблюдать людям, страдающим серьезными хроническими заболеваниями, имеющим большой лишний вес и лицам преклонного возраста.

Ни в коем случае нельзя форсировать освоение асан, преодолеть боль. При растягивании мышц, разработке суставов чувств боли должно быть самым легким, на грани с приятным. Следует больше доверять своим ощущениям, прислушиваться к своему телу. Помните, что главный секрет удивительных способностей йогов — терпение.

Многие начинающие ожидают немедленного эффекта от упражнений. Отсюда — неизбежное разочарование. Ежедневные занятия в соответствии с указаниями инструктора-методиста обеспечат постепенное улучшение самочувствия.

Время для упражнений каждый должен выбрать сам, однако лучшие часы — на рассвете, до восхода Солнца. Нельзя заниматься ранее, чем через 4 часа после еды. Имеется в виду основательный прием пищи. После стакана кефира с яблоком можно приступать к асанам часа через полтора. После упражнений не стоит есть и пить по крайней мере минут 30.

Непосредственно перед сном можно принимать только спокойные позы: Падмасану (фото 64), Ваджарасану (фото 51), Вирасану и Суита Вирасану (фото 52 и 53), Ваддха Конасану (фото 72) и Сиддхасану (фото 63).

Как и другие йоговские упражнения, асаны лучше выполнять без одежды. При занятиях в группах должна быть одежда из хлопка или шерсти. Синтетические материалы создают сильное электрическое поле, снижающее эффективность асан, а иногда и действующее отрицательно.

Заниматься можно в любом удобном месте. Основные требования: ровный пол, свежий воздух, тишина, нормальная температура. Для поз стоя хорошо подходит деревянный пол. Остальные асаны удобнее выполнять на ковре или на одеяле.

Сквозняков в помещении лучше избегать. Желательно, чтобы не было посторонних запахов. Не следует также заниматься под лучами солнца. Еще одно препятствие — комары и мухи. В теплое время года они могут изрядно досаждают.

Летом хорошо заниматься на свежем воздухе, скажем, на песке пляжа, когда нет загорающих. Но для городского жителя это практически неосуществимо, а в парках, на полянах в лесу беспокоят комары.

Перед тем, как принимать позы, нужно опорожнить мочевой пузырь и кишечник. Иногда это приходится делать и во время занятий, так как многие асаны сильно стимулируют перистальтику кишечника и сжимают мочевой пузырь.

Большинство асан выполняется с закрытыми глазами. При разучивании поз нужно, конечно, держать глаза открытыми до тех пор, пока двигательные навыки не будут надежно закреплены.

Дыхание в асанах осуществляется только через нос. Координация движений и дыхания приводится в описании упражнений.

Все позы, где дано указание на «право» и «лево», являются симметричными, их необходимо делать равное время в каждую сторону. Причем для равномерного развития правой и левой сторон тела, очередность выполнения асан вправо и влево каждый раз следует менять. Например, если сегодня вы начинаете делать все асаны в правую сторону, с правой ноги или руки, то завтра вы должны начинать все симметричные позы влево.

По возможности следует начинать занятия каждый день в одно и то же время. Это значительно ускоряет освоение новых поз и поддерживает все системы организма на высоком уровне работоспособности. Стоит один раз не выполнить свой комплекс, как это уже сказывается на следующий день.

Тело в асанах должно быть расслаблено, кроме действующих мышц. Это правило действует всегда: напрягается только то, что работает. Внимание следует концентрировать на частях тела, которые подвергаются воздействию, внимательно следя за тем, что происходит в организме. Эффект от асан многократно снижается, если в это время думать о чем-то постороннем, скажем, стоя на голове, вспоминать подробности вчерашнего разговора с начальником или предвкушать предстоящий ужин.

О важности концентрации внимания на частях тела красноречиво говорит опыт, впервые проведенный более 100 лет назад. Человека положили на комбинированные горизонтальные весы. Весы уравновесили. Испытуемому предложили решить простенькую задачу. На время усиленной работы мозга кровь прилила к голове и верхняя часть тела перевесила нижнюю. Затем попросили подумать о ногах. Кровь переместилась вниз, что и было зафиксировано весами. Это свидетельствует об огромном влиянии силы мысли. Еще Павлов писал, что все процессы в человеческом организме, в обычном состоянии протекающие без участия сознания, по типу безусловных рефлексов, можно сделать подконтрольными разуму (если посвятить тому жизнь).

Способность к сосредоточению сильно зависит от опыта занимающегося и от стадии освоения позы. Обычно рекомендуют следующий порядок концентрации внимания для различных стадий освоения асан.

1. Разучивание движений. Внимание поглощено правильностью исполнения. Этот этап продолжается до тех пор, пока все движения не станут автоматическими.

2. Оттачивание техники. При этом концентрируются на достижениях равномерности в выполнении упражнений. Все движения в асанах должны производиться ровно, с одной скоростью в начале и в конце. Все мышцы, кроме работающих, расслаблены.

3. Расслабление в статической фазе. Большинство асан тре-

бует пассивного состояния тела в период удержания заданного положения. Как правило, это возможно только после длительной тренировки. На первых порах растягивающиеся мышцы и непослушные суставы не позволяют хорошо расслабиться. Поэтому внимание следует сосредоточивать на местах наибольших напряжений, добиваясь их расслабления.

4. Концентрация на частях тела. После совершенного овладения техникой асаны и расслабления в ней надлежит все внимание направлять на место воздействия позы. Обычно это как раз те области, где ощущалось максимальное напряжение. После завершения асаны, в период общего расслабления, эти места ощущаются обособленно от остального тела. Во время таких кратковременных релаксаций (между позами) нужно стараться расслабить именно эти, подвергшиеся воздействию, части, сделать их неотличимыми от окружающих тканей.

Время выполнения асан указано ориентировочно. Самый надежный критерий — ощущение усталости. Признак правильного выполнения асаны — чувство удобства и легкости, желание остаться в позе еще. Как только пребывание в позе перестает доставлять удовольствие, упражнение надо заканчивать. Сказанное относится и к общей продолжительности занятий. Никогда нельзя заниматься в состоянии усталости! В этом случае необходимо выполнить Шавасану (фото 96) более длительное время и только потом продолжать упражнение.

Расслабляться следует после каждой асаны или цикла асан, хотя бы секунд на 15—20, лучше около минуты — по потребности. Обычные позы для отдыха — Макрасана и Шавасана (фото 95 и 96).

Категорически запрещается принимать асаны во время острых заболеваний! Исключение — выполнение Симхасаны (фото 73) при простуде и некоторых других асан в случае определенных болезней, проводимое под контролем специалиста. Иногда занимающийся может ничего не знать об обострении недуга. Поэтому в тех случаях, когда поза вызывает неожиданную боль, особенно со стороны внутренних органов, следует насторожиться и закончить занятие. Если на следующий день болевые ощущения повторяются, необходима квалифицированная консультация.

Как показала практика, подавляющее большинство случаев травматизма и других отрицательных последствий при занятиях асанами (встречающихся, кстати, исключительно редко) происходит в результате переоценки сил у начинающих, несоблюдения принципов постепенности и систематичности. Правильные же занятия, проводимые в строгом соответствии с указаниями инструктора по Хатха-Йоге, исключают отрицательный эффект и открывают дорогу в новую, насыщенную, здоровую и радостную жизнь.

1. ТАДАСАНА

Поза прямая и устойчивая, как гора (фото 1).

Техника

1. Встать прямо, пятки и носки вместе, руки опущены.
2. Выпрямить спину, развернуть грудь, слегка сближая лопатки, немного подтянуть живот.
3. Голова должна быть едва заметно приподнята, чтобы расслабленные глаза смотрели чуть-чуть выше горизонтали.
4. Распределить вес тела равномерно на обе ступни, чтобы и пятки, и носки были нагружены одинаково (фото 1). Дыхание нормальное.
5. Если Тадасана выполняется как самостоятельная поза, то прямые руки поднимаются над головой и соединяются ладонями.

Эффект

Тадасана — основная позиция стоя, большинство асан, выполняемых стоя, начинаются с Тадасаны и заканчиваются этой позой.

Необходимо научиться правильно стоять, не сутулясь, равномерно распределяя вес тела на подошвы. Если человек привык сутулиться, то выдерживать Тадасану даже несколько минут на первых порах затруднительно, т. к. мышцам спины приходится испытывать непривычную нагрузку. В этом случае помимо поз с прогибом позвоночника назад можно рекомендовать каждый день 15—20 минут стоять прямо у стены, чтобы пятки, задняя поверхность ног, ягодицы, лопатки и затылок прижимались как можно плотнее к стене.

2. ВРИКСАСАНА I

Первая поза дерева (фото 2).

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1).
2. Поднять правую ногу, взять ее руками и прижать подошвой к внутренней поверхности левого бедра так, чтобы пятка оказалась поближе к паху, а носок обращен вниз.
3. Стоять на левой ноге, стараясь, чтобы согнутая правая нога находилась в одной плоскости с туловищем.
4. Соединить ладони рук перед грудью в индийский жест приветствия (намасте). Вдохнуть и поднять руки вверх, не разъединяя ладоней (фото 2).

5. Балансировать на одной ноге от нескольких секунд до одной минуты. Дышать глубоко.

6. Опустить руки и возвратиться в Тадасану. Повторить позу такое же время на другой ноге.

Э ф ф е к т

Поза тонизирует мускулы ног, развивает вестибулярный аппарат, успокаивает нервную систему.

3. ВРИКСАСАНА 2

Вторая поза дерева (фото 3).

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1).

2. Поднять правую ногу и установить наружный край правой ступни у передней верхней части левого бедра. Стараться держать согнутую правую ногу в одной плоскости с туловищем.

3. Сложить ладони в намасте, вдохнуть и поднять руки с соединенными ладонями вверх.

4. Подняться на носок опорной ноги и удерживать это положение до 30 сек., сосредоточившись на сохранении равновесия (фото 3). Дыхание ровное.

5. Выдохнуть, опуститься на всю ступню, опустить руки, разъединить ладони и принять Тадасану. Повторить асану, поднимая левую ногу и балансируя на правой. Выдержать позу равный промежуток времени.

6. Сначала следует научиться уверенно стоять на одной ноге на всей ступне, потом можно делать попытки подняться на полупальцы. Начинающим бывает трудно удерживать равновесие, но ежедневными тренировками желаемый результат достигается очень быстро.

Э ф ф е к т

Эта поза труднее Врикхасана 1, соответственно обеспечивает и большее развитие мышц ног и вестибулярного аппарата. Благоприятно влияет на нервную систему.

4. ВРИКСАСАНА 3

Третья поза дерева (фото 4).

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 4).

2. Развернуть ладони как можно больше наружу, сводя лопатки и отводя голову максимально назад.

3. Стоять, поддерживая усилие мышц спины, шеи и плеч и обеспечивая наибольшее напряжение позвоночника (фото 4). Дышать ровно, внимание на спину.

4. Время пребывания в этой позе не ограничено. Врикхасану 3 можно практиковать в любую свободную минуту, даже во время прогулки.

Э ф ф е к т

Это отличное упражнение от сутулости. Применяется также при остеохондрозе шейного позвоночника, но в запущенных случаях не следует очень сильно напрягать мышцы, лучше увеличить время выдержки и выполнять позу несколько раз в день.

5. УТТХИТА ТРИКОНАСАНА

Поза вытянутого треугольника (фото 6).

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1).

2. Вдохнуть и прыжком расставить ноги и руки в стороны. Ноги должны быть на расстоянии в 2—2,5 раза шире плеч, руки вытянуты горизонтально (фото 5).

3. Повернуть правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — немного направо.

4. Выдохнуть и нагнуться вправо, держа ноги и руки прямыми. Стараться достать правой рукой пол снаружи правой ноги. По возможности опустить правую руку ладонью на пол.

5. Левую руку держать вертикально вверх на одной линии с правой рукой.

6. Ноги в коленях не сгибать, сознательно напрягая мышцы, особенно правой ноги. Если дотянуться рукой до пола не удастся, не беда — выполнять, как получается. Главное — не сгибать ноги.

7. Смотреть на большой палец верхней руки. Руки, ноги и туловище должны быть в одной плоскости (фото 6).

8. Выдерживать позу до 1 минуты, дышать глубоко.

9. На вдохе выпрямиться, выдыхая, развернуть ступни в другую сторону и повторить асану с наклоном влево. Руки стараться все время держать на одной линии.

10. На вдохе выпрямиться, развернуть нормально ступни (фото 5), выдохнуть и прыжком возвратиться в Тадасану (фото 1).

Э ф ф е к т

В этой асане растягиваются и укрепляются мышцы ног и спины, тонизируются органы живота, расширяется грудь. Исчезает скованность в ногах, спине и шее, уменьшаются боли в этих частях тела.

6. ПАРИВРИТТА ТРИКОНАСАНА

Поза перевернутого треугольника (фото 7).

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1).
2. Вдохнуть и прыжком расставить ноги и руки в сторону. Ноги должны быть на расстоянии в 2—2,5 раза шире плеч, руки вытянуты горизонтально (фото 5).
3. Повернуть правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — немного направо.
4. Выдохнуть и, поворачивая туловище вправо, нагнуться, опуская левую руку снаружи правой ступни. Если получается, опереться левой ладонью о пол.
5. Правую руку держать вертикально вверх на одной линии с левой рукой.
6. Ноги в коленях не сгибать и не отрывать носок правой ноги и пятку левой ноги от пола. Стараться, чтобы подошвы стояли плотно.
7. Смотреть на большой палец верхней руки. Руки, ноги и туловище должны быть в одной плоскости (фото 7). На первых порах бывает трудно удержать равновесие, но это обычно удается уже после нескольких попыток.
8. Выдерживать позу до 1 минуты, дышать глубоко.
9. На вдохе выпрямиться, разворачиваясь (фото 5), и повторить позу в другую сторону. Во время всех движений руки стараться держать на одной линии.
10. На вдохе выпрямиться, повернуть ступни прямо (фото 5), выдохнуть и прыжком вернуться в Тадасану (фото 1).

Э ф ф е к т

Эта асана дополняет позу вытянутого треугольника и способствует всестороннему воздействию на ноги, спину, шею, грудь и органы живота.

7. УТТХИТА ПАРСВАКОНАСАНА

Поза вытянутого бокового угла (фото 8).

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1).
2. Вдохнуть и прыжком расставить ноги и руки в стороны. Ноги должны быть на расстоянии в 2,5—3 раза шире плеч, руки вытянуты горизонтально (фото 5).
3. Повернуть правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — немного направо.
4. Согнуть правую ногу в колене, чтобы бедро было параллельно полу, а икра — перпендикулярна полу. Левую ногу, возможно, придется отодвинуть назад.
5. Выдохнуть, нагнуться вправо и расположить правую ладонь снаружи правой ступни, правая подмышка должна лежать на правом колене.
6. Левую руку держать вертикально вверх, смотреть на большой палец левой руки. Левую ногу в колене не сгибать.
7. Напрягая спину, стараться подать левую руку назад. Спина должна быть максимально растянута (фото 8).
8. Выдерживать позу до 1 минуты, дыхание ровное. Внимание концентрировать на растяжении спины.
9. На вдохе выпрямить туловище, а затем и ногу. Развернуть ступни влево и повторить асану в другую сторону.
10. На вдохе выпрямиться, развернуть нормально ступни (фото 5), выдохнуть и прыжком вернуться в Тадасану (фото 1).

Э ф ф е к т

Тонизирует ноги, расширяет грудь. Способствует исправлению деформаций ног, сокращению жировых отложений на верхних частях бедер и на животе. Оживляет органы живота, усиливает перистальтику кишечника. При регулярной практике в этой позе исчезают боли в спине и шее, уменьшаются боли от артритов. Увеличивается подвижность спины и плеч.

8. ПАРИВРИТТА ПАРСВАКОНАСАНА

Поза перевернутого бокового угла (фото 9).

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1).

2. Вдохнуть и прыжком расставить ноги и руки в стороны. Ноги должны быть на расстоянии в 2,5—3 раза шире плеч, руки вытянуты горизонтально (фото 5).

3. Повернуть правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — на 45—60 градусов вправо.

4. Согнуть правую ногу в колене, чтобы бедро было параллельно полу, а икра — перпендикулярна полу.

5. Выдохнуть, повернуться вправо и установить левую ладонь на пол снаружи правой ступни. Левая подмышка должна лежать на наружной стороне правого колена.

6. Правую руку поднять вверх, смотреть на большой палец правой руки. Левую ногу в колене не сгибать.

7. Напрягая спину, поднять правую руку, чтобы она была в одной плоскости с ногами и туловищем. Обеспечить максимальное напряжение в плечах и спине (фото 9).

8. Выдерживать позу до 1 минуты, дыхание ровное. Внимание концентрировать на спине.

9. Ослабить напряжение, вдохнуть и выпрямить туловище, а потом и ногу. Развернуть ступни влево и повторить асану в другую сторону.

10. После завершения выполнения позы вдохнуть, выпрямиться, развернуть ступни прямо (фото 5), выдохнуть и прыжком вернуться в Тадасану.

Э ф ф е к т

Это достаточно сложная поза, она обеспечивает превосходное расширение груди, обновление органов живота, сокращение жировых отложений. Исчезают скованность в спине, в плечах, в ногах и в шее, позвоночник становится эластичным.

9. ВИРАБХАДРАСАНА 1

Первая поза героя Вирахадра (фото 10).

Вирахадра — могучий великан индийского эпоса, слуга Шивы.

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1).

2. Соединить ладони в намасте и поднять руки прямо над головой, не отрывая ладони друг от друга.

3. Вдохнуть и прыжком расставить ноги на расстояние в 2,5—3 раза шире плеч.

4. С выдохом повернуться вправо, одновременно поворачивая

правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — немного направо. Корпус должен быть обращен строго в направлении правой ступни.

5. Согнуть правую ногу в колене, чтобы бедро было параллельно полу, а икра — перпендикулярна полу. Для этого, возможно, придется отставить назад левую ногу.

6. Вдохнуть и откинуть голову назад. Смотреть на сложенные ладони. Следить, чтобы руки не сгибались в локтях, а левая нога — в колене. Локти стараться держать ближе друг к другу. Спина должна быть расправлена, для этого плечи отвести назад (фото 10).

7. Оставаться в позе до 1 минуты, дышать нормально. Внимание на шейном отделе позвоночника.

8. Поднять голову, со вдохом выпрямиться и повторить асану в другую сторону.

9. Поднять голову, со вдохом выпрямиться, выдохнуть и прыжком возвратиться в Тадасану (фото 1), опустив руки.

Э ф ф е к т

Основное действие асаны направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Люди с остеохондрозом шейного отдела позвоночника получают большое облегчение, практикуясь в этой позе.

Вирахадрасана 1 способствует также расширению груди, сокращению жировых отложений на бедрах, укрепляет ноги.

10. ВИРАБХАДРАСАНА 2

Вторая поза героя Вирахадра (фото 11).

Эта асана является продолжением Вирахадрасаны 1.

Т е х н и к а

1. Выполнить Вирахадрасану 1 (фото 10) в правую сторону. Выдержать эту позу надлежащее время.

2. Со вдохом поднять голову, выдохнуть и согнуться в пояснице, пока грудь не расположится на правом бедре. Руки держать вытянутыми горизонтально, спина прямая.

3. Выполнить в этом положении несколько дыхательных циклов (2—3).

4. Поднять левую ногу горизонтально и выпрямить правую ногу, поднимая на ней все тело вверх.

5. Левая нога, корпус, голова и вытянутые руки должны рас-

полотаться параллельно полу, а напряженная правая нога — перпендикулярно полу (фото 11). Левая нога и руки как бы растягивают туловище в противоположные стороны.

6. Оставаться в этом положении до 30 секунд, дышать ровно.

7. Выдохнуть и вернуться в Вирабхадрасану 1 (фото 10). Со вдохом выпрямиться, выдохнуть и выполнить Вирабхадрасану 1, а затем и Вирабхадрасану 2 в левую сторону.

Э ф ф е к т

В этой асане тонизируется все тело, особенно ноги. Поза увеличивает силу и развивает чувство равновесия.

11. АРДХА ЧАНДРАСАНА

Половинная поза Луны (фото 12).

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1).

2. Выдохнуть, нагнуться и опереться пальцами правой руки о пол перед правым носком.

3. Поднять прямую левую ногу назад и расположить вытянутую левую руку ладонью на бедро левой ноги. Держать левую ногу параллельно полу, носок вытянут, правую — перпендикулярно полу. Правую руку использовать только для поддержки равновесия.

4. Развернуть грудь влево, смотреть вверх (фото 12). Первое время, пока уверенное балансирование в позе не достигнуто, поворачивать голову вверх не нужно, т. к. это приведет к потере равновесия.

5. Удерживать позу до 30 секунд, дышать ровно.

6. Выдохнуть, опустить левую ногу и возвратиться в Тадасану (фото 1). Выполнить позу в другую сторону.

Э ф ф е к т

Эта асана хорошо развивает чувство равновесия, укрепляет ноги, тонизирует органы живота. Вместе с другими позами стоя помогает при болях в пояснице.

12. УТКАТАСАНА

Сильная, неровная поза (фото 13).

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1).

2. Вытянуть прямые руки над головой и соединить ладони.

3. Выдохнуть и, нагибая туловище, согнуть ноги в коленях, чтобы бедра были параллельны полу.

4. Напрягая ноги и удерживая бедра параллельными полу, отклонять туловище и руки как можно больше назад (фото 13). Поза напоминает человека, сидящего на воображаемом стуле.

5. Выдержать позу до 30 секунд при произвольном дыхании.

6. Вдохнуть, выпрямив ноги, опустить руки и принять. Тадасану (фото 1).

Э ф ф е к т

Мышцы почти всего тела тонизируются в этой асане, особенно мускулатура ног. Исчезает скованность в плечах, грудь разворачивается, спина укрепляется. Восстанавливается кровообращение.

13. ПАРСВОТТАНАСАНА

Поза с напряженным вытягиванием вбок (фото 14).

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1).

2. Глубоко вдохнуть, развернуть плечи и соединить ладони за спиной (индийский жест приветствия, только за спиной).

3. Выдохнуть и поднять сложенные ладони вверх, чтобы пальцы были на уровне лопаток. Подать локти и плечи назад.

4. Вдохнуть и прыжком расставить ноги на расстояние в 2—2,5 раза шире плеч.

5. Выдохнуть и повернуть правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — на 60—90 градусов вправо.

6. Нагнуться вправо, стремясь достать лицом правого колена. Ноги держать напряженными и прямыми! Сгибаться все больше и больше, пока грудь не коснется бедра, а подбородок не будет находиться на голени ниже колена (фото 14). Сразу это может не получиться, надо нагибаться по мере возможности.

7. Удерживать позу до 1 минуты, дышать ровно.

8. Вдохнуть и медленно выпрямиться. Повторить позу равное время в другую сторону и выпрямиться.

9. Выдохнуть, прыжком соединить ноги, медленно опустить руки и принять Тадасану (фото 1).

10. При невозможности соединить ладони за спиной можно просто сцепить руки в замок за спиной или обхватить запястье. Но большее воздействие, разумеется, достигается при выполнении за спиной намастэ.

Э ф ф е к т

В этой позе поясница становится эластичной, пропадает скованность в запястьях, растягиваются задние мышцы ног и подколенные сухожилия, тонизируются органы живота. Парсвоттанасана исправляет свисающие плечи, расширяет грудь.

14. ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА

Поза с расширенными и напряженными ногами (фото 15).

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1).
2. Вдохнуть и прыжком расставить ноги пошире.
3. Раздвинуть ноги еще шире и повернуть правую ступню вправо, а левую — влево, не отрывая носки от пола. Коленные чашечки должны быть обращены вверх. Напрячь ноги.
4. Выдохнуть, нагнуться и расположить ладони на уровне плеч на линии ног.
5. Вдохнуть и поднять голову вверх, стараясь прогнуться в пояснице. Оставаться в этом положении от 10 до 30 секунд, дышать нормально. Напрягать спину, прогибаясь назад.
6. Выдохнуть и нагнуться, опереться макушкой головы о пол между руками (фото 15). Ноги, руки и голова находятся на одной прямой линии. Ноги сильно напряжены, основная нагрузка приходится на них, руки и голова просто лежат на полу.
7. Выдерживать позу до 1 минуты, дышать ровно.
8. Со вдохом поднять голову вверх, прогнуть спину назад, не отрывая ладони от пола, и медленно выпрямиться. Соединить ноги и принять Тадасану (фото 1).

Э ф ф е к т

В асане растягиваются и укрепляются подколенные сухожилия, паховые связки, задние мышцы бедер, усиливается кровоснабжение мозга, оживляются органы пищеварения.

Прасарита Падоттанасана обладает также некоторыми достоинствами Сиршасаны.

15. ПАДАНГУСТХАСАНА

Наклон к ногам с захватом больших пальцев (фото 17).

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см.
2. Выдохнуть, нагнуться вперед и захватить руками большие пальцы ног.
3. Прогнуться в спине назад и поднять голову, но не за счет вытягивания руками, а за счет прогиба в пояснице, обеспечиваемого задними мускулами ног и длинными мышцами спины (фото 16). Таз немного подать вперед, чтобы ноги были перпендикулярны полу.
4. Задержаться в этой позиции, сделав несколько дыханий (2—3).
5. Выдохнуть и нагнуться вперед, также за счет силового сгибания в пояснице. Расположить голову между коленей (фото 17). Ноги в коленях не сгибать!
6. Выдерживать позу, пока длится задержка дыхания. Крепко держаться за большие пальцы, помогая натяжением рук обеспечить дополнительное сгибание вперед.
7. Вдохнуть и поднять голову, прогнуть спину (фото 16), отпустить большие пальцы ног, медленно выпрямиться и принять Тадасану (фото 1). Следует отметить, что выпрямляться нужно только за счет мышц спины, ноги в этом движении не участвуют. Расслабленные руки во время подъема спокойно свисают вниз.

Э ф ф е к т

В этой позе повышается гибкость поясницы, а в положении с вогнутой спиной исправляются дефекты позвоночника, в частности смещение позвонков. Однако с большим позвоночником осваивать асану можно только под руководством инструктора.

Поза отлично тонизирует органы пищеварения и с успехом применяется для улучшения их работы.

16. ПАДАХАСТАСАНА

Наклон к ногам сжатием ладоней ступнями (фото 18).

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см.
2. Выдохнуть, нагнуться вперед и просунуть ладони спереди под подошвы.
3. Прогнуться в спине назад и поднять голову, выгибая поясницу. Следить, чтобы ноги оставались перпендикулярными полу, не отклоняя таз назад.

4. Задержаться в этой позиции, сделав несколько дыханий (2—3).

5. Выдохнуть и нагнуться вперед. Расположить голову между коленей (фото 18). Ноги в коленях не сгибать!

6. Выдерживать позу, пока длится задержка дыхания. Усиливая натяжение рук, обеспечить дополнительное сгибание вперед.

7. Вдохнуть и поднять голову, прогнуть спину, освободить ладони, выпрямиться и принять Тадасану (фото 1).

Э ф ф е к т

Эта поза — интенсифицированный вариант Падангустхасаны, соответственно обладает сходным воздействием, несколько усиленным благодаря большему напряжению.

17. УТТАНАСАНА

Наклон к ногам с напряженным вытягиванием спины (фото 19).

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1).

2. Выдохнуть, нагнуться вперед и расположить ладони на полу позади пяток пальцами вперед.

3. Поднять голову и прогнуть спину, насколько это возможно. Подать таз вперед, восстановив перпендикулярность ног полу.

4. Сделать в этом положении несколько дыханий (2—3).

5. Выдохнуть и согнуться вперед, стараясь приблизить лицо к коленям. В правильной Уттанасане грудь лежит на бедрах, а лицо — на коленях (фото 19). Ладони можно переместить еще дальше за пятки.

6. Выдерживать позу, пока длится задержка дыхания. Ни в коем случае не сгибать ноги в коленях.

7. Вдохнуть и поднять голову, не отрывая ладони от пола. Выдохнуть, вдохнуть и медленно подняться за счет мышц спины. Принять Тадасану (фото 1).

Примечание. При длительном выдерживании позы в нижнем положении дыхание можно не задерживать.

Э ф ф е к т

«Эта асана излечивает боли в животе и тонизирует печень, селезенку и почки. Она также облегчает боли в животе в менструальный период. Биения сердца замедляются, спинные нервы восстанавливаются. Ликвидируется умственная депрессия, если

позу выдерживать две минуты и более. Асана очень полезна тем, кто быстро возбуждается, т. к. она успокаивает мозговые клетки. По окончании асаны ощущается спокойствие и свежесть, глаза начинают блестеть и ум ощущает покой. Людям, которые чувствуют тяжесть в голове, прилив крови или другие недомогания при выполнении Сиршасаны, следует сначала делать Уттанасану, а затем они будут в состоянии делать Сиршасану (стойку на голове) с удобством и легкостью» (Б. К. С. Айенгар, [18], с. 84).

18. УРДХВА ПРАСАРИТА ЭКАПАДАСАНА

Поза с высоко поднятой напряженной ногой (фото 20).

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 20—30 см.

2. Выдохнуть, нагнуться вперед, правой ладонью опереться о пол рядом с наружным краем правой ступни.левой рукой взяться сзади за правую лодыжку, ладонь обращена большим пальцем вниз.

3. Прижать подбородок к голени ниже правого колена и поднять прямую левую ногу назад вверх. Правую ногу в колене не сгибать, левый носок тянуть вверх.

4. Выдерживать позу до 30 секунд, дышать ровно.

5. Вдохнуть, опустить левую ногу, встать и принять Тадасану с расставленными ногами. Выдохнуть и повторить позу в другую сторону.

Э ф ф е к т

Поза тонизирует и укрепляет ноги, раскрепощает поясницу, оживляет органы живота, уменьшает жировые отложения на пояснице и ягодицах.

19. ГАРУДАСАНА

Поза Гаруды (фото 21).

По преданиям, Гаруда — исполинский орел, превосходящий могуществом многих индийских богов.

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1).

2. Немного согнуть правую ногу в колене.

3. Поднять левую ногу и пронести ее спереди вокруг правой ноги. Обвить правую ногу левой, внутренняя нижняя часть левого бедра должна находиться как раз над правой коленной чашечкой, левая поверхность левой икры перекрещиваться с правой поверхностью правой икры, а правый край левой стопы от середины до кончика большого пальца следует зацепить за левую сторону правой голени.

4. Поднять согнутые в локтях руки на уровень груди, расположить правое плечо выше локтя между плечом и предплечьем согнутой левой руки. Подать левую руку влево, а правую — вправо. Развернуть левую кисть и сцепить руки в замок.

5. Согнуться и положить правый локоть на верхнее колено, подбородок опустить на сцепленные руки (фото 21).

6. Выдерживать позу до 1 минуты, дышать глубоко.

7. Освободить руки и ноги и повторить асану, изменив переплетение ног и рук.

Эффект

Развивает мышцы рук и ног, вестибулярный аппарат, поднимает тонус нервной системы, улучшает перистальтику кишечника. Асана уменьшает боли в области крестца, исправляет дефекты бедер.

20. МАТАРАДЖАСАНА

Королевская поза (фото 22).

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1).

2. Согнуть правую ногу в колене и обхватить за спиной правой рукой правую лодыжку. Прямую левую руку поднять вверх. Левую руку, туловище и бедро правой ноги держать в одной плоскости.

3. Выдохнуть и наклониться вперед, пока вытянутая левая рука, спина и правое бедро не будут параллельными полу. Балансировать на прямой левой ноге.

4. Удерживая левую руку горизонтально, поднять правую ногу как можно выше, вытягивая ее рукой и максимально выгибая спину (фото 22).

5. Оставаться в этом положении до 1 минуты, дышать ровно.

6. Выдохнуть и в обратном порядке возвратиться в Тадасану (фото 1). Повторить позу в другую сторону.

Эффект

Развивает вестибулярный аппарат, исправляет искривления позвоночника, укрепляет мышцы ног, рук и спины. Обладает тонизирующим действием, исцеляет невралгии, усиливает перистальтику кишечника. Благоприятно влияет на почки.

21. АДХО МУКХА ШВАНАСАНА

Поза собаки мордой книзу (фото 23).

Техника

1. Лечь на пол на живот, ноги расставить примерно на 30 см, опираться на носки. Ладони расположить на полу по обеим сторонам груди, пальцами вперед.

2. Выдохнуть и выпрямить руки, поднимая туловище.

3. Не отрывая ладони от пола и не сгибая рук в локтях, подать голову вниз и назад, одновременно поднимая таз.

4. Опереться макушкой о пол поближе к ногам, пятками стараться достать пола (фото 23). Ноги в коленях не сгибать.

5. Выдерживать позу до 1 минуты, дышать глубоко. Выдохнуть, приподнять голову, не отрывая ее немного от пола, выпрямить туловище и встать на колени, подтянув ноги.

Эффект

Укрепляются ноги и плечи, интенсивно растягиваются задние мышцы ног. Асана повышает гибкость спины, помогает при артрите плечевых суставов. Тонизируются органы пищеварения. Головной мозг и нервная система получают хороший отдых в этой позе. По Айенгару, систематическая практика в Адхо Мукха Шванасане способствует рассасыванию пяточных шпор.

22. ГРИВАСАНА

Поза для шеи (фото 24).

Техника

1. Встать на колени на ватное одеяло, ладони расположить на полу перед собой на ширине плеч.

2. Нагнуться и опустить макушку на пол перед коленями.

3. Опираясь на голову, ладони и носки, поднять таз, выпрямляя ноги в коленях.

4. По возможности сцепить руки за спиной (фото 24). Вес тела приходится на голову и носки, ноги в коленях не сгибать. Пятки тянуть вниз, чтобы усилить напряжение.

5. Стоять от 30 секунд до 3 минут, дышать спокойно.

6. Освободить руки и опуститься на колени, опираясь ладонями о пол.

7. Голову не поднимать, а расположить ее лбом на два кулака. Один кулак опустить на пол, второй — на него, а сверху — голову. Выполнять 3—4 дыхания. После этого приподнять голову и двумя руками помассировать слегка волосистую часть головы, выпрямиться, принять Ваджарасану (фото 51) и сделать еще несколько массирующих движений.

Массировать следует кончиками пальцев, причем всеми пальцами одновременно. Сначала легко постучать ото лба к затылку, потом подвигать кожу головы по черепу.

Все перевернутые позы, в которых голова опирается о пол и на нее производится достаточно сильное давление, следует заканчивать таким массажем головы.

Примечание. Людям с высоким давлением, глаукомой, слабой шеей следует очень осторожно подходить к освоению Гривасаны. Сначала нужно просто класть голову на пол (позиция 2), затем поднимать таз с опорой на ладони (позиция 3). Неприятные ощущения должны служить сигналом к завершению упражнения. И лишь через несколько недель, а в некоторых случаях через несколько месяцев под контролем специалиста можно отрывать ладони от пола. В некоторых случаях лучше начинать с Адхо Мукха Шванасаны (фото 23), а потом переходить к Гривасане.

Эффект

Развиваются мышцы шеи, спины, брюшного пресса и ног. Оживляются головной мозг и позвоночник, особенно его шейный отдел. Улучшаются зрение, слух, память.

При невозможности выполнять Сиршасану (стойку на голове) следует практиковать Гривасану. Достигшие успехов в Гривасане могут без опасений переходить к разучиванию стойки на голове.

23. САЛАМБА СИРШАСАНА

Стойка на голове с поддержкой (фото 28).

Ниже приводятся отдельно техника для начинающих освоение стойки на голове и техника для практики в Сиршасане.

Техника для начинающих

1. Расстелить сложенное в два-четыре раза толстое одеяло в углу комнаты или у стены. Для начала угол комнаты предпочтительнее, так как в этом случае исключается боковое искривление туловища.

2. Встать на четвереньки и плотно переплести пальцы рук.

3. Установить руки на одеяло так, чтобы локти находились примерно на ширине плеч, а ребра ладоней твердо прижимались к полу.

4. Примерно в четырех пальцах над бровями на голове есть небольшая площадка. Именно этим местом установить голову на одеяло, чтобы затылок и макушка упирались в ладони. Твердо держать переплетение пальцев (фото 25).

5. Поднять колени от пола и подтянуть носки как можно ближе к голове, сгибая колени, пока почти весь вес тела не будет падать на голову и предплечья, и лишь немного — на пальцы ног.

6. Выдохнуть и одновременно оторвать носки от пола на 20—40 сантиметров, как получится, и балансировать на голове с поддержкой локтями, предплечьями и ладонями (фото 26).

7. Постепенно поднимать согнутые ноги все выше и выше, пока не выпрямится спина (фото 27). Каждое движение производится после выдоха.

8. Вытянуть ноги вверх и принять заключительную позицию Саламба Сиршасаны (фото 28). Все тело вытянуто, вес приходится на голову, локти и предплечья.

9. Признак правильного выполнения стойки на голове — чувство легкости. Все мышцы расслаблены, поддерживается лишь незначительный тонус, необходимый для удержания позы.

При неправильном положении головы или туловища ощущается большое мышечное напряжение, иногда возникает чувство тяжести в голове, могут появиться неприятные ощущения в области глаз.

10. При выполнении асаны у стены или в углу следует учиться стоять на голове без опоры пятками и тазом о стену. Сначала осваивается Саламба Сиршасана с незначительной поддержкой пятками, затем пятки отрываются от стены на все более длительный срок. После того как станет возможным балансировать без опоры о стену 10—15 секунд, нужно переходить на середину комнаты. Некоторым бывает трудно преодолеть страх перед падением назад. Между тем такие падения абсолютно безопасны.

Самое главное — чтобы за спиной всегда было свободное пространство во избежание ушибов о различные предметы. В падении же на пол, а тем более на одеяло, ничего страшного нет.

Техника падения: быстро освободить сцепленные пальцы, расслабиться и согнуть туловище в пояснице и ноги в коленях.

Получается обычный кувырок. Если это сделать не удалось, остается согнуть ноги в коленях и приземлиться на стул с напряженной спиной.

11. Выдержав позу от 10 секунд до 1 минуты, в соответствии с возможностями, на выдохе согнуть ноги в коленях и медленно опустить их на пол.

12. Не отрывая головы от пола, встать на четвереньки и сделать массаж головы, описанный в п. 7 техники выполнения Гривасаны (описание 22).

Примечания.

1. Для тех, кто не может оторвать две ноги от пола (см. п. 6), существуют рекомендации переходить в положение стойки на голове со стула, т. е. забраться коленками на стул, установить руки и голову на пол и затем делать попытки в Сиршасане.

Я считаю, что если оторвать ноги от пола не удается, значит Сиршасану разучивать несколько преждевременно, следует практиковаться в позах стоя, Сарвангасане (фото 37), Халасане (фото 40), Урдхва Прасарита Падасане (фото 81) и других асанах. Положение с опущенной головой на стуле можно использовать в необходимых случаях в качестве замены Сиршасаны при лечении.

2. При разучивании Сиршасаны без опоры о стену сначала нужно научиться балансировать, отрывая ноги лишь на несколько сантиметров от пола. Когда это будет освоено, остальное получится без труда.

3. У некоторых людей, особенно с повышенным давлением, даже при правильном выполнении Саламба Сиршасаны возникает чувство тяжести в голове. В этом случае перед Сиршасаной можно делать Уттанасану (фото 19) 1—2 минуты. Как правило, никаких неприятных ощущений в Сиршасане после этого не возникает.

Техника для практики

1. Расстелить одеяло, установить сцепленные руки и голову (фото 25).

2. Выпрямить ноги и придвинуть их как можно ближе к голове, не сгибая колени.

3. Стремиться достать пятками пол, одновременно вытягивая среднюю часть спины. Немного задержаться в этой позиции (сколько захочется). Дыхание ровное.

4. Выдохнуть и поднять одновременно прямые ноги, держать их перпендикулярно туловищу 10—30 секунд, дышать нормально. Эта поза называется Урдхва Дандасана, или перевернутый посох (фото 29).

5. Выдохнуть и поднять прямые ноги до вертикального положения (фото 28).

6. Оставаться в позе, пока это приятно, в идеале от 5 до 15 минут, сосредоточившись на области щитовидной железы. Дыхание ровное.

7. Выдохнуть и опустить ноги в Урдхва Дандасану (фото 29), отклоняя шею и туловище немного назад. Оставаться в этом положении до 30 секунд, дышать спокойно.

8. Опустить ноги на пол, встать на четвереньки, не отрывая голову от пола, и сделать массаж головы, описанный в п. 7 техники выполнения Гривасаны (описание 22).

9. Для контроля за правильностью выполнения позы эффективен следующий прием.

Стоя на голове, расцепить переплетенные пальцы, отвести руки от головы и поднять предплечья, прикоснувшись пальцами к плечам. В этой позе вся тяжесть тела приходится на голову, локти лишь слегка опираются о пол.

Противопоказания.

1. Стойка на голове противопоказана при высоком кровяном давлении, сильной глаукоме, высоком внутричерепном давлении, при воспалительных заболеваниях в области головы, выраженных формах остеохондроза и атеросклероза. В таких случаях следует сначала уменьшить проявления основного заболевания и только потом под руководством инструктора приступать к разучиванию Сиршасаны.

2. Сиршасану и другие перевернутые позы нельзя выполнять сразу после длительного пребывания на солнце. Предварительно нужно отдохнуть часок-другой.

3. Женщинам нельзя выполнять Сиршасану и позы из цикла Сиршасаны в период менструаций.

Примечание. Лица, не имеющие достаточной физической подготовки, могут осваивать Сиршасану лишь после уверенного выполнения Сарвангасаны (фото 37) и Гривасаны (фото 24).

Эффект

Сиршасана — одна из основных поз Хатха-Йоги. Она нормализует кровоснабжение мозга, гипофиза, шишковидной железы, при этом улучшаются память, зрение, слух, сон. Асана улучшает цвет лица, разглаживает морщины, восстанавливает нервное равновесие. Проппадают боли в ногах. Благоприятно действует на миндалины, сердце, печень, половые железы, позвоночник, вены ног. Дает облегчение при опускании внутренних органов. Все тело в этой позе обновляется.

Сиршасану рекомендуется практиковать совместно с Сарвангасаной, именно в этом сочетании достигается наибольший нормализующий эффект обеих поз, особенно на нервную систему.

Одна Сиршасана может вызвать некомпенсированное возбуждение центральной нервной системы.

Йоги верят, что все перевернутые позы, в особенности Сиршасана, способствуют развитию способностей ощущать биополе, «видеть» внутренним взором, и многих других скрытых возможностей человеческого мозга.

24. ПАРСВА СИРШАСАНА

Боковая стойка на голове или стойка на голове с разворотом вбок (фото 30).

Техника

1. Принять Саламба Сиршасану (фото 28).
2. Выдохнуть и повернуть все туловище кроме головы и рук вправо (фото 30).
3. Обеспечить максимальное скручивание спины и выдерживать позу от 10 до 30 секунд. Дышать нормально.
4. Выдохнуть, возвратиться в Саламба Сиршасану (фото 28), вдохнуть, выдохнуть и выполнить асану с разворотом в левую сторону.
5. Парсва Сиршасана выполняется обычно после того, как Саламба Сиршасана выдержана основное время (до 15 минут). Парсва Сиршасана совместно с некоторыми другими позами на голове составляют цикл Сиршасаны. Эти движения выполняются одно за другим, не прерывая стояние на голове.

Эффект

Эта асана помимо обычного воздействия Сиршасаны дает отличное растяжение спины и намного усиливает перистальтику кишечника. Движения в Парсва Сиршасане способствуют лучшему освоению стойки на голове в целом, так как повышается способность балансировать.

25. ЭКА ПАДА СИРШАСАНА

Стойка на голове с опущенной ногой (фото 31).

Это следующий элемент цикла Сиршасаны.

Техника

1. Принять Саламба Сиршасану (фото 28).

2. Выдохнуть и опустить прямую правую ногу, стремясь поставить ее носком на пол напротив головы (фото 31). Левую ногу держать прямой и вытянутой вверх.

3. Выдержать позу от 10 до 30 секунд. Дышать нормально.

4. Выдохнуть и поднять правую ногу. Вдохнуть и с выдохом опустить левую ногу. Выдержать позу равный промежуток времени.

Примечание. Первое время в асане будет ощущаться сильное напряжение бедер. Не следует чрезмерно напрягаться и доводить дело до судорог и острой миалгии. Со временем поза будет выполняться довольно свободно.

Эффект

Помимо общего воздействия Сиршасаны Эка Пада Сиршасана дополнительно укрепляет бедра, шею и брюшные стенки, тонизирует органы живота, усиливает перистальтику.

26. УРДХВА ПАДМАСАНА В СИРШАСАНА

Поза лотоса на голове (фото 32).

Эта поза входит в цикл Сиршасаны, но может выполняться и самостоятельно.

Техника

1. Принять Падмасану (фото 64).
2. Опираясь ладонями о пол, подняться на колени и установить сцепленные руки перед собой, как при выполнении Саламба Сиршасаны. Опустить голову и установить ее на пол, упираясь затылком в сцепленные ладони.
3. Приблизить колени к локтям, перенести всю тяжесть тела на голову, выдохнуть и оторвать колени от пола. Выпрямить туловище и ноги (фото 32).
4. Оставаться в этой позе до 5 минут, дышать нормально. Концентрация на голове или на области таза. Можно сосредоточить внимание на сердце или на любом органе, требующем поддержки.
5. Выдохнуть, медленно опустить ноги до касания коленями пола, освободить руки и сделать массаж головы (см. п. 7 техники выполнения Гривасаны, описание 22).
6. Принять Падмасану, поменяв положение ног и повторить асану через равный промежуток времени.

Примечания. 1. Делать какие-либо попытки в Урдхва

Падмасане в Сиршасане можно лишь после совершенного освоения Падмасаны и Сиршасаны.

2. Если выполнять эту асану в составе цикла Сиршасаны после Парва Сиршасаны и Эка Пада Сиршасаны, то складывать ноги в лотос нужно стоя на голове, не прерывая цикл. В этом случае поза выдерживается от 30 секунд до 1 минуты при каждом положении ног.

Э ф ф е к т

В этой позе суммируются воздействия Сиршасаны и Падмасаны. Нервная система уравнивается, возрастает уверенность в себе.

27. ПИНДАСАНА В СИРШАСАНА

Поза зародыша в стойке на голове (фото 33).

Эта поза является продолжением Урдхва Падмасаны в Сиршасане (фото 32).

Т е х н и к а

1. Принять Урдхва Падмасану в Сиршасане (фото 32) и выдержать ее необходимое время.

2. Выдохнуть и согнуть туловище в пояснице, приближая колени к плечам (фото 33).

3. Задержаться в этой позиции до 1 минуты, дышать нормально.

4. Вдохнуть, поднять ноги в Урдхва Падмасану в Сиршасане (фото 32).

5. Выдержать позу равный промежуток времени, изменив переплетение ног.

Э ф ф е к т

Воздействие этой асаны аналогично действию Урдхва Падмасаны в Сиршасане, но обеспечивается интенсивный прилив крови к району живота и малого таза, что благотворно влияет на органы этих областей.

28. ВИПАРИТА-КОРАНИ

Перевернутая поза (фото 36).

Эту асану иначе называют «полуберезка».

Т е х н и к а

1. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Ноги вместе.

2. С началом выдоха или после выдоха поднять ноги, сгибая их в коленях так, чтобы колени были на уровне живота (фото 34).

3. Сделать одно-два дыхания, выдохнуть и поднять таз, поддерживая его руками (фото 35). Не следует широко расставлять локти, положение рук должно быть устойчивым.

4. Сделать одно-два дыхания, выдохнуть и вытянуть ноги вверх. Пятки должны быть на уровне носа. Это заключительная позиция (фото 36). Особенность позы в том, что часть позвоночника примерно до середины груди плотно лежит на полу, подъем позвоночника происходит не в районе шеи, как в Сарвангасане (фото 37), а чуть ниже лопаток. При этом достигается равновесное положение. Если сместить таз вверх или вниз из этого положения, то на локти приходится слишком большая нагрузка и руки быстро устают.

5. Выдержать асану от 30 секунд до 3 минут, дышать стараться глубоко.

6. Медленно, на выдохе, согнуть ноги в коленях и опустить их, поддерживая таз руками вплоть до момента соприкосновения ягодиц с полом. После этого вытянуть ноги и расслабиться.

7. По мере возрастания силы мышц живота можно усложнить технику. Для этого следует из положения лежа на спине после выдоха медленно поднять прямые ноги до угла 90 градусов, выполнить несколько дыханий и после выдоха поднять таз, не сгибая ноги в коленях.

Э ф ф е к т

Асана улучшает кровоснабжение мозга, восстанавливает гормональное равновесие, успокаивает нервную систему, уменьшает боли в ногах.

Поза способствует нормальному функционированию всех внутренних органов, улучшает цвет лица, предупреждает образование морщин. Улучшаются зрение, слух, память. Как и все перевернутые позы, Випарита-Корани способствует нормализации положения опущенных органов, стимулирует дефекацию.

По силе многостороннего воздействия на организм Випарита-Корани приближается к Сарвангасане и те, кто по каким-либо причинам не могут практиковать Сарвангасану, с большим успехом применяют эту позу.

29. САЛАМБА САРВАНГАСАНА

Поза для всего тела — вариант с поддержкой (фото 37).

Распространенное название этой асаны — «березка».

Техника

1. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Ноги держать вместе.

2. Выдохнуть и, сгибая ноги в коленях, поднять их так, чтобы колени были на уровне живота (фото 34).

3. Сделать одно-два дыхания, выдохнуть и поднять таз, поддерживая его руками (фото 35). Не следует широко расставлять локти, положение рук должно быть устойчивым.

4. Сделать одно-два дыхания, выдохнуть и вытянуть ноги вверх.

5. Вдохнуть, выдохнуть и поднять туловище еще больше, опираясь на руки, чтобы грудь упиралась в подбородок, ладони при этом устанавливаются на задние ребра (фото 37). Вес тела приходится на затылок, шею и плечи, руки лишь поддерживают туловище. Следить, чтобы шея не сворачивалась в сторону. Подбородок должен упираться точно в грудную кость, это называется подбородочным замком.

6. Выдерживать позу по мере возможности, в идеале от 5 до 15 минут. Дыхание нижнее. Внимание сосредоточить на шее под подбородком.

7. Выдохнуть и, медленно сгибая ноги в коленях, опустить их, поддерживая таз руками. Сразу после асаны расслабиться.

8. Если движения после выдоха выполняются с трудом, принимать асану с произвольным дыханием.

9. Люди с развитыми мышцами живота и спины могут усложнить технику. Из положения лежа на спине после выдоха медленно поднять прямые ноги до угла 90 градусов. Выполнить несколько дыханий и после выдоха поднять туловище вертикально, поддерживая его руками. Можно поднимать тело без помощи рук (прямые руки остаются на полу). После этого расположить ладони на задних ребрах и выдерживать асану требуемое время.

Противопоказания. 1. Высокое давление. В этом случае непосредственно перед Сарвангасаной следует выполнять Уттанасану и Халасану.

2. Остеохондроз шейного отдела позвоночника и другие изменения в области шейных позвонков. При этих недугах часто бывает возможным практиковать Випарита-Корани, излечиваясь от заболевания с помощью других асан. Но в любом случае необходимы консультации специалиста по Хатха-Йоге. При правиль-

ном же освоении асаны и систематической практике в ней человек меняется до неузнаваемости. Болезни отступают, появляются жизненные силы и бодрость.

Эффект

Это удивительная поза, способствующая восстановлению практически всех систем организма. Особое влияние Сарвангасана оказывает на щитовидную и зобную железы, миндалины, половые железы, мозг, сердце, легкие. Успокаивается нервная система и исчезают хронические головные боли, хронические простудные заболевания, гипертония и гипотония. Улучшаются память, слух и исчезают головные боли. Длительной практикой в Сарвангасане излечиваются хронические головные боли, хронические простудные заболевания, гипертония и гипотония. Улучшаются память, слух и зрение. Усиливается перистальтика. Сарвангасану применяют при расширении вен нижних конечностей, мочевых и менструальных расстройствах, смещении матки, опущении почек, геморрое и грыже. Асана препятствует образованию новых морщин и способствует разглаживанию старых.

Желательно практиковать Сарвангасану дважды в день, минут по 10. При выдержке асаны менее 5 минут воздействие ее заметно снижается.

30. НИРАЛАМБА САРВАНГАСАНА

Поза для всего тела — вариант без поддержки (фото 38).

Техника

1. Принять Саламба Сарвангасану (фото 37).

2. Оторвать ладони от туловища и положить вытянутые руки на пол. Балансировать на затылке, шее и плечах, поддерживая равновесие опорой на вытянутые руки.

3. Научившись балансировать без поддержки туловища, поднять руки, оставаясь только на затылке, шее и плечах (фото 38).

4. Выдерживать позу требуемое время (до 15 минут). Дышать ровно, концентрируя внимание на шее под подбородком.

5. Опустить руки локтями на пол и принять Саламба Сарвангасану (фото 38).

6. Выдохнуть и медленно опустить ноги, поддерживая таз руками. Расслабиться.

Примечание. Выдерживать Нираламба Сарвангасану длительное время даже приятнее, чем Саламба Сарвангасану. Тело лучше расслабляется и становится легким.

Эффект

Воздействие Нираламба Сарвангасаны аналогично воздействию Саламба Сарвангасаны. В Нираламба Сарвангасане достигаются несколько большие успокаивающие эффект и кровоснабжение шеи и мозга. Также получают отдых сосуды рук, совершенствуется умение балансировать.

31. ХАЛАСАНА

Поза плуга (фото 39 и 40).

Халасана и некоторые другие позы составляют цикл Сарвангасаны.

Техника

1. Принять Саламба Сарвангасану (фото 37).
2. Освободить подбородочный замок, слегка опустив туловище.
3. Выдохнуть, перенести вытянутые руки за голову и опустить прямые ноги за голову.
4. Держать ноги вместе, носками стараться касаться кончиков пальцев рук.
5. Напрягая задние мышцы бедер, поднять туловище (фото 39).
6. Сделать одно-два дыхания и перенести руки в направлении, противоположном ногам. Если получается, сцепить большие пальцы рук.
7. Вытягивать ноги и руки в противоположные стороны. Большие пальцы рук и ног должны все время касаться пола (фото 40).
8. Оставаться в позе до 5 минут. Каждые 30—60 секунд менять переплетение больших пальцев рук. Дыхание нормальное. Концентрация внимания на органах живота.

Примечания. 1. Как правило, Халасана выполняется в составе цикла Сарвангасаны после того, как Сарвангасана будет выдержана надлежащее время. В состав цикла входят еще несколько асан, которые надо выполнять после Халасаны одна за другой, задерживаясь в каждой позиции на 20—40 секунд.

2. Для людей с высоким кровяным давлением, которые вынуждены выполнять Халасану и Сарвангасану, техника будет другой. Из положения лежа на спине ноги поднимаются до угла 90 градусов. После нескольких дыханий перенести ноги за голову и поставить носками на пол. Ноги в коленях должны быть прямые. Если не получается достать носками пол, можно воспользоваться стулом и класть ноги на сиденье.

Противопоказания. Поза противопоказана при выпадении позвонков и травмах позвоночника, грыжах.

Эффект

В этой позе устраняются искривления позвоночника и боли в спине, улучшаются кровоснабжение спинного мозга, функции печени, почек, селезенки, надпочечников, поджелудочной железы. Благодаря вытягиванию рук излечиваются судороги в руках. Асана усиливает перистальтику, дает облегчение при метеоризме (вздутии живота газами). Помогает при опущении внутренних органов, болезнях печени, диабете, пиелонефрите, геморрое. Воздействие Халасаны во многом сходно с воздействием Сарвангасаны, но в Халасане достигается больший эффект для органов живота.

32. КАРНАПИДАСАНА

Поза с зажатыми ушами (фото 41).

Выполняется в цикле Сарвангасаны после Халасаны.

Техника

1. Выполнить Халасану (фото 39 и 40) необходимое время.
2. Освободить руки и положить ладони на задние ребра, как в Саламба Сарвангасане (фото 37).
3. Согнуть ноги и зажать коленями уши. Носки ног вытянуть и соединить ступни вместе.
4. Опираясь на голени и подъемы ступней с одной стороны и на предплечья и локти — с другой, подтянуть колени и бедра ближе к груди (фото 41). Можно перенести руки за голову и обхватить ступни, за счет напряжения рук прижимая колени к груди.
5. Оставаться в позе от 20 до 60 секунд. Дыхание нормальное. Можно опустить руки и вытянуть их на полу за спиной, или даже сцепить большие пальцы и растягивать туловище.
6. Выпрямить ноги и вернуться к Халасану.

Эффект

Воздействие этой асаны во многом сходно с действием Халасаны. В Карнапидасане тело отдыхает, сердце и ум успокаиваются.

33. СУПТА КОНАСАНА

Угловая поза лежа (фото 42).

Это следующая поза цикла.

Техника

1. После выполнения Карпанидасаны (фото 41) развести прямые ноги как можно шире, не отрывая носки ног от пола.
2. Вытянуть руки в стороны и взяться за большие пальцы ног.
3. Выпрямить туловище вверх и совместным усилием рук и ног развести ноги на максимальный угол. Ноги в коленях не сгибать, удерживая подколенные сухожилия напряженными (фото 42).
4. Выдерживать позу от 10 до 30 секунд, дышать нормально.
5. Отпустить ступни и вернуться в Халасану (фото 40), ладони установить на задние ребра.

Эффект

В этой позе растягиваются сухожилия и мышцы ног, раскрещивается спина, хорошо тонизируются органы живота.

В остальном поза по эффективности подобна Халасане.

34. ПАРСВА ХАЛАСАНА

Поза плуга с изгибом в сторону (фото 43).

Техника

Выполнив Супта Конасану (фото 42) и возвратившись в Халасану (фото 40), сдвинуть обе ноги как можно дальше вправо. Ладони должны лежать на задних ребрах.

2. Опираясь на носки ног и локти и напрягая ноги, поднять туловище повыше и сместить ноги еще дальше вправо, чтобы они были примерно на уровне головы (фото 43).

3. Оставаться в этой позе от 20 до 40 секунд, дышать нормально. Ощущать боковое скручивание туловища.

4. Выдохнуть и перенести ноги влево. Руки, голова, шея и грудь при этом не меняют своего положения.

5. Установить правильное положение ног и туловища и оставаться в асане равный промежуток времени.

6. Выдохнуть и перенести ноги прямо за голову, приняв таким образом Халасану (фото 40). Руки оставить на задних ребрах.

Эффект

В Парсва Халасане происходит отличная стимуляция ободочной кишки, что способствует более полному освобождению от фекалий. Особенно полезна асана при хронических запорах, но и здоровым людям необходимо выполнять ее в составе цикла Сарвангасаны каждый день. Поза также тонизирует почки и другие органы живота.

35. ЭКА ПАДА САРВАНГАСАНА

Поза для всего тела с опущенной ногой (фото 44).

Это следующая поза в цикле Сарвангасаны.

Техника

1. Принять Саламба Сарвангасану (фото 37).
2. Выдохнуть и опустить левую ногу вниз, до касания носком пола, как в Халасане (фото 39). Правая нога остается вверху и вытянута вертикально. Обе ноги должны быть прямыми (фото 44).
3. Оставаться в таком положении 20—90 секунд, дышать нормально, после чего выдохнуть и поднять опущенную ногу.
4. Повторить позу, опуская правую ногу.
5. Принять Саламба Сарвангасану (фото 37).

Эффект

В этой позе хорошо развиваются мускулы бедер. В составе цикла Сарвангасаны Эка Пада Сарвангасана способствует всестороннему воздействию на органы живота, особенно на почки, усиливает перистальтику кишечника.

36. ПАРСВАЙКА ПАДА САРВАНГАСАНА

Поза для всего тела с опущенной в сторону ногой (фото 45).

Выполняется в цикле Сарвангасаны после Эка Пада Сарвангасаны (фото 44).

Техника

1. Принять Саламба Сарвангасану (фото 37).
2. Выдохнуть и опустить левую ногу в сторону до касания

носком пола. Стараться, чтобы точка касания была на одной линии с головой. Верхнюю ногу держать вертикально. Ноги в коленях не сгибать (фото 45).

3. Остаться в асане 20—30 секунд, дышать нормально.

4. Выдохнуть и поднять опущенную ногу, возвратившись в Саламба Сарвангасану (фото 37).

5. Повторить позу в другую сторону.

Э ф ф е к т

Так же как и предыдущая поза, Пареванка Пада Сарвангасана тонизирует мышцы ног и внутренние органы. Отлично массирует ободочную кишку.

37. УРДХВА ПАДМАСАНА В САРВАНГАСАНЕ

Поза лотоса в асане для всего тела (фото 46).

Может выполняться самостоятельно или в составе цикла Сарвангасаны.

Т е х н и к а

1. Принять Саламба Сарвангасану (фото 37).

2. Согнуть правую ногу в колене и расположить правую ступню у левого бедра.

3. Согнуть левую ногу в колене и расположить левую ступню около правого бедра. Ноги будут, таким образом, в Падмасане (фото 64).

4. Просунуть лодыжки подальше между бедрами и голеними, сближая колени. Выпрямить корпус (фото 46).

5. Если асана выполняется самостоятельно, то выдерживать ее от 3 до 5 минут и более. Если же поза является частью цикла Сарвангасаны, то достаточно оставаться в этой позиции 30—40 секунд. Дышать нормально.

6. Выпрямить ноги и принять Саламба Сарвангасану (фото 37).

7. Повторить асану равный промежуток времени, изменив переплетение ног.

Э ф ф е к т

В этой позе сочетаются действия Сарвангасаны (фото 37) и Падмасаны (фото 64).

38. ПИНДАСАНА В САРВАНГАСАНЕ

Поза зародыша в асане для всего тела (фото 47).

Эта поза является продолжением Урдхва Падмасаны в Сарвангасане.

Т е х н и к а

1. Выдержать Урдхва Падмасану в Сарвангасане (фото 46) требуемое время.

2. Выдохнуть и согнуть туловище в пояснице, приближая колени к плечам.

3. Опустить колени на пол и обхватить бедра руками, сцепив кисти в замок. При этом бедра прижимаются к груди (фото 47).

4. Остаться в позе 30—40 секунд, после чего вдохнуть и выпрямить корпус, приняв Урдхва Падмасану в Сарвангасане.

5. Изменить переплетение ног и выдержать позу равный промежуток времени.

Э ф ф е к т

Благодаря сгибанию туловища усиливается циркуляция крови в области живота. Пищеварительные органы укрепляются, сердце бьется спокойнее. В остальном воздействие такое же, как в предыдущей позе.

39. ЧАКРАСАНА КРИЯ

Поза движущегося колеса (фото 48, 49).

Чакрасана Крия не статическая поза, а движение, завершающее цикл Сарвангасаны и выполняемое очень медленно.

Т е х н и к а

1. Принять Саламба Сарвангасану (фото 37).

2. Освободить подбородочный замок и принять Халасану (фото 39).

3. Медленно продвигать ноги еще дальше за голову. Руки расположить ладонями на полу по обеим сторонам головы, пальцы направить в сторону, противоположную ногам (фото 48).

4. Медленно продвигать ноги еще дальше за голову, перекачиваясь через голову и постепенно перенося вес тела на руки. В результате происходит полный переворот, в заключительной позиции прямое туловище удерживается на носках и выпрямленных руках (фото 49).

5. Лечь, перевернуться на спину и расслабиться.

Примечание. Чакрасана Крия может выполняться как самостоятельное упражнение. В этом случае оно начинается из положения лежа на спине. Ноги медленно поднимаются, проносятся за голову в Халасану (фото 39). Из заключительной позиции (фото 49) следует повторить поворот в обратном порядке, т. е. приблизить ноги к рукам, перевернуться через голову и опустить ноги в исходное положение лежа на спине. Упражнение повторяется 2—3 раза.

Эффект

Эта поза отлично тонизирует позвоночник, благотворно действует на печень, способствует улучшению пищеварения.

40. ПАРИГХАСАНА

Поза перекладины (фото 50).

Техника

1. Встать на колени, ноги вместе, бедра и корпус держать прямо.
2. Выпрямить правую ногу в колене и поставить на пятку справа от туловища, в одной плоскости с передней поверхностью тела. Носок обращен вверх.
3. Вдохнуть и расставить прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вверх.
4. Выдохнуть, нагнуться вправо, расположить правую тыльную сторону ладони на подъеме ступни, предплечье на голени и прижать правое ухо к правому плечу. Левую руку перенести через голову и накрыть плечом левое ухо, соединив ладони (фото 50).
5. Прогнуться вправо, отводя левое плечо назад.
6. Выдерживать позу до 2 минут, дышать ровно.
7. Вдохнуть, выпрямиться, встать на обе коленки и развести руки в сторону. С выдохом повторить асану в другую сторону.

Эффект

Тонизирует органы живота, раскрепощает мышцы спины. Предупреждает отвисание кожи на животе, уменьшает жировые отложения. Повышает подвижность позвоночника и исправляет его боковые искривления.

41. ВАДЖРАСАНА

Твердая поза на пятках (фото 51).

Ваджра — мифическое оружие Индры, обладающее невероятной мощью.

Техника

1. Встать на колени.
 2. Соединить колени и носки вместе, а пятки развести, чтобы в районе ступней образовалась лунка.
 3. Сесть ягодицами на пятки, прямо в лунку.
 4. Держать спину абсолютно прямой, руки можно положить на колени (фото 51).
- В асане не должно ощущаться никакого напряжения, это поза отдыха и размышлений. Начинающим бывает трудно сидеть в Ваджарасане, но с практикой всякое неудобство исчезнет.

Эффект

Поза усиливает циркуляцию крови в области таза и обеспечивает некоторое терапевтическое воздействие на многие внутренние органы. Но в основном эта асана предназначена для медитаций и дыхательных упражнений. На занятиях ученики часто сидят в Ваджарасане, слушая руководителя. Поза также способствует лучшему перевариванию пищи и может выполняться после еды.

42. ВИРАСАНА

Поза героя (фото 52).

Техника

1. Принять Ваджарасану (фото 51).
 2. Расставить ступни в стороны и сесть между ними на пол. Колени не разъединять. Носки обращены назад. Спину держать прямой, руки можно разместить на коленях (фото 52).
- Сначала это может показаться затруднительным, тогда следует опускаться постепенно, опираясь на ладони по бокам корпуса и удерживая на них тяжесть тела.
3. Позу выдерживать 1—3 минуты, после чего следует принять следующую позицию — Супта Вирасану (фото 53).

Эффект

Эта поза помогает при артритах суставов ног, плоскостопии и солевых шпорах в пятках. Применяется при диабете. Благотворно действует на органы живота, способствует пищеварению.

43. СУПТА ВИРАСАНА

Поза героя лежа (фото 53).

Техника

1. Принять Вирасану (фото 52).
2. Выдохнуть, отклониться назад и постепенно, с опорой на локти, опуститься на спину. Стараться лечь на пол всей спиной. Руки вытянуть за головой или положить вдоль туловища (фото 53).

Разумеется, делать какие-либо попытки в Супта Вирасане можно, лишь уверенно выполняя Вирасану. Первое время бывают болевые ощущения в области четырехглавых мышц бедер, но уже через несколько недель при регулярных занятиях можно будет расслабить все тело в Супта Вирасане и хорошо отдохнуть.

3. Оставаться в позе от 5 до 15 минут, сколько позволяет время. Дыхание спокойное. Внимание сосредоточить на органах живота. Эту позу хорошо заканчивать Париканкасаной, описанной ниже, но можно и просто выдохнуть, подняться и принять Вирасану.

Эффект

В этой позе ноги хорошо отдыхают и асана рекомендуется людям, проводящим большую часть дня на ногах. Супта Вирасана оживляет органы живота, успокаивает нервную систему и может выполняться даже после еды или перед сном. Но в этом случае Париканкасану после Супта Вирасаны не делают.

44. ПАРИАНКАСАНА

Поза кушетки (фото 54).

Техника

1. Принять и выдержать Супта Вирасану (фото 53) требуемое время.
2. Выдохнуть, перенести руки к ногам и взяться за лодыжки.
3. Выгнуться, подавая живот и грудь вверх и помогая себе руками. Тело опирается только на голени, подъемы ступней и макушку. Ягодицы от пола не отрывать.
4. Если находиться в таком положении тяжело, можно держаться руками за лодыжки. Но в идеале нужно взяться правой

рукой за левое плечо около локтя, а левой рукой — за правое плечо около локтя и перенести сложенные руки за голову (фото 54).

5. Выдерживать позу до 2 минут, дышать ровно.

6. Выдохнуть, отпустить руки, медленно выпрямиться и лечь на спину. Вдохнуть, выдохнуть и не спеша, с помощью рук, принять Вирасану (фото 52).

Противопоказания. Поза противопоказана при гиперфункции щитовидной железы, травмах позвоночника.

Эффект

В Париканкасане позвоночник получает хороший обратный изгиб, что необходимо после поз со сгибанием вперед. Асана стимулирует щитовидную, паращитовидную и вилочковую железы, обеспечивает хорошее кровоснабжение позвоночника и мозга, укрепляет мышцы шеи и спины.

45. ГОМУКХАСАНА

Поза головы коровы (фото 55).

Еще эту позу называют «ручной замок».

Техника

1. Принять Ваджарасану (фото 51) или Вирасану (фото 52).
2. Опущенную правую руку согнуть в локте и завести за спину, поднять правую кисть вверх и подтянуть к затылку.
3. Левую руку поднять вверх, согнуть в локте, вытягивая вниз за спину, и ухватить правую руку.
4. Сцепить руки за спиной, соединив пальцы в замок. Подать левый локоть влево, освободив голову (фото 55).
5. Оставаться в позе 1—2 минуты, дышать нормально.
6. Разъединить руки и повторить асану в другую сторону.

Эффект

Укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, разрабатывает локтевые и плечевые суставы, способствует исправлению искривлений позвоночника. В этой позе исчезает всякая скованность в руках, у мужчин увеличивается объем бицепсов. Улучшает работу сердечной мышцы и способствует обновлению легочной ткани.

46. САМИКАТАСАНА

Поза с перекрещенными ногами (фото 56).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой.
2. Сгибая левую ногу, поднять колено на 30—50 сантиметров от пола.
3. Согнуть правую ногу в колене и просунуть ее как можно дальше под левое бедро. Правая пятка должна касаться тела слева.
4. Согнуть левую ногу еще больше и разместить левое бедро на правое бедро, стараясь расположить левую пятку справа от тела напротив правой пятки. Левое колено должно быть точно над правым.
5. Руки опустить на верхнее колено или сложить ладонями вместе над головой. Спину держать прямой (фото 56). Для развития привычки удерживать спину ровной очень полезно складывать руки в намасте сзади, за спиной.
6. Оставаться в позе 1—3 минуты, дышать ровно.
7. Повторить позу равный промежуток времени с противоположным переплетением ног.

Эффект

В этой асане хорошее развитие получают мышцы и суставы ног. Усиливается кровообращение в области малого таза, что благоприятно действует на органы этого отдела. Поза успокаивает нервную систему и улучшает обмен веществ.

47. МАХА МУДРА

Великая поза с закупоренными отверстиями (фото 57).

«Мудра» — значит закрытый, закупоренный.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой.
2. Согнуть левую ногу в колене и прижать левую подошву к левой стороне правого бедра. Левая пятка должна находиться около паха, левая стопа вытянута вдоль правого бедра, левое колено прижато к полу. Левое бедро перпендикулярно правому.
3. Пригнуться и захватить руками правую ступню или боль-

шой палец правой ноги. Сильно наклоняться не надо, ровно настолько, чтобы руки дотянулись до ступни.

4. Нагнуть голову и упереть подбородок в грудную кость, поближе к ямке между ключицами.

5. Спину держать прямой, правую ногу плотно прижимать к полу, не позволяя поворачиваться вправо.

6. Выполнить полный вдох. Втягивая живот, сжать всю область от ануса до диафрагмы. Анус стараться втянуть вверх, а живот подтягивать к позвоночнику и немного вверх (фото 57).

7. Оставаться в этом положении на задержке дыхания сколько хватит сил, скажем, 1—1,5 минуты, поддерживая сжатие абдоминальной области.

8. Расслабиться, выдохнуть, вдохнуть и вновь напрячь область живота.

9. Задержаться в этой позиции в соответствии с возможностями.

10. Расслабить напряженное живота, выдохнуть, поднять голову, отпустить правую ступню, подняться и выпрямить согнутую ногу.

11. Повторить асану в другую сторону.

Эффект

«Эта Маха Мудра разрушает и многие страдания, и даже смерть. Не существует ничего, что не мог бы съесть человек, практикующийся в этой асане. Любая пища, независимо от вкуса и даже отравленная, будет переварена.

Тот, кто практикуется в Маха Мудре, преодолет туберкулез, проказу, геморрой, расширение селезенки, несварение и другие долгопродолжающиеся болезни» (Хатха Йога Прадипика. Цит. по [18], с. 123).

Маха Мудра дает хорошие результаты в комплексе с другими асанами при опущении почек, смещении или выпадении матки и других недугах.

48. ДЖАНУ СИРШАСАНА

Наклон головы к колену (фото 58).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой.
2. Согнуть левую ногу в колене и установить пятку у паха, так, чтобы подушечки пальцев левой ноги касались левой поверхности правого бедра. Левое колено прижато к полу, угол между

левым бедром и правым должен быть больше 90 градусов. Для этого надо отвести левое колено подальше назад.

3. Выдохнуть, нагнуться, вытянуть руки и ухватиться за ступню правой ноги. Стремиться приблизить лицо к правому колену.

4. Выдерживать позу до 1 минуты, дышать глубоко. Все это время сгибаться вперед, стараясь достать подбородком голени ниже колена. Правую ногу прижимать к полу, не позволяя ей сгибаться в колене. Руки можно сцепить в замок за подошвой правой ступни или обхватить запястья (фото 58). В правильной Джану Сиршасане грудь будет касаться правого бедра.

5. Вдохнуть и поднять голову, не отпуская хват правой ступни. Прогнуться насколько возможно назад и задержаться в этом положении на несколько секунд.

6. Отпустить ступню и медленно, только за счет мышц спины, выпрямиться.

7. Сменить положение ног и повторить асану.

Эффект

В этой позе хорошо растягиваются мышцы и сухожилия ног, поясница приобретает гибкость. Асана хорошо действует на органы пищеварения, оживляет почки. Повышает потенцию, помогает при простатите и венерических заболеваниях. В лечебных целях следует практиковать позу дольше, задерживая несколько раз дыхание на выдохе.

49. ПАШИМОТТАНАСАНА

Наклон к ногам с интенсивным растяжением спины (фото 59).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой.
2. Выдохнуть, нагнуться и взяться за ступни.
3. Вытягивать голову вверх, продвигая поясницу вниз, стремясь сделать спину совершенно плоской. В этом положении выполнить несколько дыханий.
4. Выдохнуть, нагнуться и прижимать подбородок к коленям. Стараться сгибаться не в талии, а в области тазобедренных суставов.
5. Оставаться в позе от 1 до 5 минут. Если асана выполняется недолго, то дыхание в нижнем положении следует задержать. В случае продолжительного пребывания в позе дышать ровно.
6. Во время наклона нужно все время вытягиваться вниз и вперед, стараясь достать подбородком голени за коленями, по-

ближе к ступням. Ноги твердо держать на полу, не позволяя им сгибаться в коленях. Руки можно переплести за подошвами в замок или сцепить за запястья (Фото 59). В идеальной Пашимоттанасане грудь лежит на бедрах.

7. Вдохнуть и, не расцепляя рук, поднять голову вверх, постараться прогнуться назад.

8. Через несколько секунд медленно, только с помощью спинных мышц, выпрямиться.

Эффект

Улучшает функции печени, селезенки, почек, поджелудочной железы и других органов живота. Дает отдых сердцу, успокаивает нервы, благотворно влияет на половые железы. Увеличивает подвижность позвоночника, способствует исправлению его искривлений, растягивает и тонизирует мышцы спины, ног и рук.

50. АРДХА БАДДХА ПАДМА ПАШИМОТТАНАСАНА

Поза полумотоса с наклоном и захватом ноги (фото 60)

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой.
2. Согнуть левую ногу в колене и поднять левую ступню на правое бедро. Край ступни должен быть у самого основания бедра.
3. Прижать левое колено к полу. Сразу это, возможно, не получится. В этом случае необходимо упражняться каждый день по несколько минут, пока желаемый результат не будет достигнут.
4. Левую руку завести за спину и захватить большой палец левой ноги.
5. Выдохнуть, нагнуться, взяться правой рукой за правую ступню и прижать голову к правому колену.
6. Правую ногу держать твердо на полу, не давая ей сгибаться в колене и поворачиваться вправо.
7. Выдерживать позу до 1 минуты, дыша ровно или задерживая дыхание на выдохе. Стараться прогнуться сильнее, доставая подбородком голень, а грудью — бедро (фото 60).
8. Вдохнуть, поднять голову, не отпуская ступню, и прогнуться назад, насколько это возможно.
9. Через несколько секунд освободить правую ступню. Медленно выпрямиться, отпустить большой палец левой ноги и вытянуть левую ногу.
10. Повторить асану в другую сторону.

Эта поза является подготовительной для освоения Падмасаны (фото 64). Она тонизирует органы живота, особенно поджелудочную железу, повышает гибкость позвоночника, разрабатывает коленные суставы.

51. ТРИАНГ МУККАНКАПАДА ПАШИМОТТАНАСАНА

Наклон к ноге в тройной позе (фото 61).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой.
2. Согнуть правую ногу и разместить правую ступню на полу с внешней стороны правого бедра, подошвой кверху. Носок вытянут вдоль голени, пятка касается тела. Правая нога, таким образом, будет в Вирасане (фото 52).
3. Выдохнуть, нагнуться и ухватиться руками за левую ступню. Ни в коем случае не позволять левой ступне отклоняться влево. Балансировать, не опуская левый локоть.
4. Продолжать нагибаться, стремясь разместить голову на левом колене. Ногу держать твердо, не сгибая ее в колене и не поворачивая влево.
5. Выдерживать позу до 1 минуты, стараясь достать подбородком голень за коленом, и лечь грудью на бедра (фото 61). Дышать ровно. В этой асане в начале сложно удерживать равновесие, но со временем это будет легко достижимо.
6. Вдохнуть и поднять голову, не отпуская ступню. Потянуть голову вверх, освободить захват и выпрямиться. Вытянуть согнутую ногу.
7. Повторить асану в другую сторону.

Э ф ф е к т

Поза помогает при плоскостопии и растяжении связок в коленях и лодыжках. Улучшает пищеварение, активизирует работу всех органов живота. Повышает подвижность позвоночника, развивает мышцы ног.

По Айенгару, эта асана сокращает любые опухоли в ногах.

52. МАРИЧИАСАНА

Поза мудреца Маричи (фото 62).

Легендарный Маричи — первый сын творца Брахмы, рожденный из его души.

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой.
2. Согнуть левую ногу и поставить ступню на пол пяткой к паху, боковая поверхность ступни касается правого бедра. Колени вверх, бедро перпендикулярно полу.
3. Перенести левую руку через левое колено и прижать левую подмышку к голени под коленом. Завести предплечье за бедро к талии.
4. Правой рукой за спиной обхватить запястье левой руки, или наоборот.
5. Выдохнуть и наклониться, стремясь расположить голову на правом колене. Правую ногу прижимать к полу, не позволяя ей сгибаться в колене, и поворачиваться вправо (фото 62). Для этого спину и ногу поворачивать влево.
6. Выдерживать позу до 1 минуты при нормальном дыхании, но можно и задерживать дыхание на выдохе.
7. Вдохнуть и поднять голову. Освободить захват и принять исходное положение (позиция 1).
8. Повторить асану в другую сторону.

Э ф ф е к т

В этой позе достигается хорошее кровоснабжение органов живота. Тонизируются позвоночник, ноги и руки. Маричиасана хорошо дополняет цикл асан со сгибанием вперед. Все они обеспечивают хорошую работу органов пищеварения, неудовлетворительное состояние которых является прямой или косвенной причиной множества недугов.

53. СИДДАХАСАНА

Совершенная поза (фото 63).

Сиддхи в индийской мифологии — святые существа, обладающие сверхъестественными способностями.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой и слегка расставить.
2. Сгибая левую ногу в колене, подтянуть руками левую ступню к правому бедру так, чтобы пятка находилась у промежности, а подошва была прижата к правому бедру.
3. Сгибая правую ногу в колене, подтянуть правую ступню

пяткой к лобку и втиснуть стопу между бедром и икрой левой ноги.

4. Вес тела не должен давить на пятки. Спина, шея и голова находятся на одной прямой линии (фото 63).

5. Освободить ноги и принять позу, поменяв положение ног.

6. Время пребывания в позе не ограничено и составляет обычно от нескольких минут до нескольких десятков минут.

Э ф ф е к т

Сиддхасана считается одной из важнейших асан. Несмотря на простоту, она очень благотворно действует на нервную систему, улучшает кровоснабжение в области таза, восстанавливает равновесие многих физиологических процессов в организме.

Поза очень хороша для дыхательных упражнений, голосовых упражнений, мысленной концентрации и упражнений для глаз. Главное условие успешной практики Саддхасаны — прямая спина.

54. ПАДМАСАНА

Поза лотоса (фото 64).

Т е х н и к а

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой.

2. Сгибая правую ногу в колене, взять руками ступню и положить ее на левое бедро, выворачивая подошву вверх. Правую коленку прижать к полу.

3. Сгибая левую ногу в колене, взять ступню и положить на правое бедро, также выворачивая подошву вверх.

4. Держать спину, голову и шею абсолютно прямыми (фото 64).

5. Время пребывания в позе не ограничено. Дыхание нормальное.

6. Повторить асану, изменив положение ног.

Примечание. С первого раза принять Падмасану могут только дети. У взрослых на освоение позы уходит от нескольких недель до нескольких месяцев.

Большинству людей сначала кажется совершенно невыносимым не только сесть в позу лотоса, но и просто прижать колено к полу. В этом случае следует каждый день прижимать по очереди колени к полу (по нескольку минут), слегка надавливая на них руками. Боль должна быть очень легкой. Категорически запрещается при освоении любых поз доводить себя до сильных

болевых ощущений, это может вызвать самые серьезные травмы.

Для скорейшего успеха очень хорошо заниматься каждый день в одно и то же время. Освоение новых поз в этом случае происходит примерно в полтора раза быстрее, чем при занятиях каждый день, но в разные часы.

Падмасана будет выполняться намного легче, если предварительно освоить позу полулотоса (фото 60).

Э ф ф е к т

Одна из эффективнейших поз, оказывает самое разностороннее воздействие. Успокаиваются нервная система, внутренние органы, восстанавливается динамическое равновесие всех систем организма. Исчезает скованность в коленях и лодыжках, укрепляется сон.

Падмасана считается очень спокойной позой, тело в ней отдыхает, а ум может быть направлен на любую жизненную точку.

Наряду с Сиддхасаной, Падмасана отлично подходит для разнообразных упражнений сидя и для медитаций (мысленном представлении различных образов, состояний и ощущений).

55. БАДДХА ПАДМАСАНА

Поза лотоса с зажатыми ногами (фото 65).

Т е х н и к а

1. Принять Падмасану (фото 64).

2. Завести левую руку за спину и взяться за большой палец левой ноги.

3. Завести правую руку за спину и взяться за большой палец правой ноги.

4. Держать спину, шею и голову абсолютно прямыми (фото 65).

5. Освободить руки и ноги и выполнить позу, поменяв положение ног и очередность захвата руками больших пальцев ног.

6. Время выполнения асаны не ограничено и может составлять, в зависимости от целей, от нескольких минут до десятков минут.

Э ф ф е к т

Баддха Падмасана является совершенным вариантом Падмасаны. Усиливается терапевтический эффект позы лотоса, появляется возможность несколько расслабить спину и больше внимания сосредоточить на выполняемых упражнениях.

56. ПАРВАТАСАНА

Поза горы (фото 66).

Техника

1. Принять Падмасану (фото 64).
2. Переплести пальцы рук и вытянуть руки вверх над головой, развернув ладони вверх.
3. Опустить голову так, чтобы подбородок упирался в грудь.
4. Вытягивать руки и верхнюю часть туловища вверх, дыхание ровное и глубокое, спина прямая (фото 66).
5. Оставаться в этом положении 1-2 минуты.
6. Опустить руки, поменять положение ног и повторить асану такой же промежуток времени.
7. Не следует практиковаться в Парватасане до тех пор, пока Падмасана не будет выполняться свободно.

Эффект

Помимо общего терапевтического эффекта позы лотоса, поза горы увеличивает подвижность плечевых суставов, расширяет грудь, уменьшает ревматические боли. В Парватасане происходит усиленное кровоснабжение как органов таза, так и шеи, груди, рук.

57. ТОЛАСАНА

Поза весов (фото 67).

Техника

1. Принять Падмасану (фото 64).
2. Опереться ладонями о пол по бокам таза. Выдохнуть и поднять тело, балансируя только на руках (фото 67).
3. Оставаться в позе по мере возможностей — от нескольких секунд до 1 минуты. Дыхание не задерживать.
4. Опуститься на пол, поменять положение ног и повторить асану равный промежуток времени.
5. Не следует делать попыток в Толасане, пока Падмасана не будет выполняться легко.

Эффект

Поза весов сохраняет целебное воздействие позы лотоса. Кроме того, Толасана дает развитие мышцам рук, запястьям, укреп-

ляет мышцы живота, развивает чувство равновесия. Благодаря напряжению брюшных мышц тонизируются органы живота.

58. КУККУТАСАНА

Поза петуха (фото 68).

Техника

1. Принять Падмасану (фото 64).
2. Втиснуть правую руку в пространство между правым бедром и голенью.
3. Втиснуть левую руку в пространство между левым бедром и голенью.
4. Выдохнуть и поднять тело, балансируя только на руках. Большие пальцы стараться держать вместе (фото 68).
5. Оставаться в позе по мере возможностей. Дыхание спокойное.
6. Опуститься на пол, освободить руки и ноги, поменять положение ног, втиснуть левую, а затем правую руки между голенью и бедрами и повторить асану.
7. Не следует пытаться принять Куккутасану до тех пор, пока Толасана не будет выполняться совершенно свободно.

Эффект

В этой позе усиливается терапевтическая эффективность Падмасаны, укрепляются руки и мышцы живота, органы живота, дополнительное развитие получают суставы и связки ног.

59. ГАРБХА ПИНДАСАНА

Поза эмбриона в чреве (фото 69).

Техника

1. Принять Падмасану (фото 64).
2. Втиснуть правую руку до локтя в пространство между правым бедром и голенью.
3. Втиснуть левую руку до локтя в пространство между левым бедром и голенью.
4. Просунуть руки еще дальше, с тем, чтобы их можно было свободно согнуть в локтях.

5. Выдохнуть и поднять бедра, опираясь только на область копчика.

6. Схватить пальцами уши, подбородок опустить на ладони (фото 69).

7. Оставаться в позе от 10 до 60 секунд, дыхание нормальное.

8. Отпустить уши, освободить руки и ноги, поменять положение ног в Падмасане и повторить позу.

9. Пытаться выполнить Гарбха Пиндасану можно только после освоения Куккутасаны.

Э ф ф е к т

В асане достигается интенсивная циркуляция крови в областях таза и живота, что благотворно влияет на внутренние органы. Я не могу назвать ни одного органа, железы, нерва, которые не получали бы пользы от этой позы.

60. ЙОГА МУДРА

Залечатанная поза Йоги (фото 70).

Техника

1. Принять Баддха Падмасану (фото 65).

2. Глубоко вдохнуть и, сгибая туловище, с выдохом опустить голову на пол перед собой. Стараться, чтобы макушка опиралась о пол точно между колен (фото 70).

3. Оставаться в этом положении на задержке дыхания, сколько возможно. Внимание концентрировать на низе живота, ощущать тепло в этой области.

4. Со вдохом выпрямиться и сделать несколько полных дыханий.

5. Изменить переплетение ног и повторить асану.

6. Если принять Баддха Падмасану не представляется возможным, Йога Мудру можно выполнять и из Падмасаны (фото 64), сцепив руки за спиной или соединив их в намасте за спиной.

Э ф ф е к т

Эта удивительная асана благотворно действует на нервную систему, нормализует давление, применяется при лечении желудка, селезенки, кишечника, венерических заболеваниях и проказы. Стимулирует деятельность половых желез, улучшает работу мочеполовых органов.

61. МАТСИАСАНА

Поза рыбы (фото 71).

Техника

1. Принять Падмасану (фото 64).

2. Ухватиться правой рукой за большой палец левой ноги, а левой рукой — за большой палец правой ноги.

3. Выдохнуть и, опираясь на локти, откинуться назад до касания затылком пола.

4. Подтягивая себя руками, обеспечить наибольший прогиб позвоночника. Пола должны касаться только ягодицы и макушка.

5. Освободить хват больших пальцев, взяться правой рукой за левое плечо у локтя, а левой рукой — за правое плечо.

Перенести сцепленные руки за голову и опустить на пол (фото 71). Если при этом уменьшается прогиб позвоночника, то можно держаться за большие пальцы ног, не переводя руки за голову.

6. Выдерживать позу до 2 минут. Дышать глубоко. Внимание сконцентрировать на щитовидной железе.

7. Вдохнуть и выпрямиться, приняв Падмасану (фото 64).

8. Изменить расположение ног и повторить позу.

Противопоказания. Асана противопоказана при гиперфункции щитовидной железы и некоторых заболеваниях позвоночника.

Э ф ф е к т

Укрепляет мышцы шеи и спины, улучшает кровоснабжение позвоночника и головного мозга. Дает и общий регулирующей эффект, присущий Падмасане. Помогает при геморрое.

62. БАДДХА КОНАСАНА

Угловая поза с захватом ног (фото 72).

Техника 1 (упрощенная)

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой.

2. Сгибая ноги в коленях, подтянуть ступни к промежности и соединить подошвы между собой.

3. Переплести пальцы рук и обхватить руками носки ног.

4. Опираясь предплечьями о голени, стремиться опустить колени на пол.

5. Оставаться в позе 1—2 минуты и более, дышать нормально. Спину стараться держать прямой.

Техника 2 (совершенная)

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой.
2. Сгибая ноги в коленях, подтянуть ступни к промежности.
3. Соединить подошвы ног между собой и опустить колени.
4. Переплести пальцы рук и обхватить руками носки ног. Придвинуть ступни еще ближе к себе до касания пятками паха.
5. Давить локтями на голени, прижимая колени к полу.
6. Выдохнуть, нагнуться и опустить голову на пол за носками (фото 72).
7. Оставаться в этом положении 1-2 минуты, дышать нормально.
8. Вдохнуть, выпрямиться, отпустить и вытянуть ноги.

Эффект

В этой асане устраняются разнообразные мочевые расстройства, оживляются почки, предстательная железа и мочевой пузырь. Применяется также при менструальных расстройствах, болях в яичках, радикулитах. Поза регулирует деятельность половых желез, предупреждает варикозное расширение вен и грыжу.

Выполняемая после еды вслед за Варасаной (фото 52). Баддха Конасана улучшает пищеварение (только первый вариант). Этот вариант можно делать в любое время, даже перед сном. Его с пользой можно практиковать беременным женщинам (первый вариант).

63. СИМХАСАНА

Поза льва (фото 73).

Техника

1. Принять Ваджарасану (фото 52), Вирасану (фото 52) или Падмасану (фото 64).
2. Вытянуть руки перед собой на высоте около 15 сантиметров над уровнем колен, ладонями вниз. Растопырить пальцы.
3. Расширить глаза, открыть побольше рот, вытянуть язык, стремясь достать им подбородка.

4. Напрячь как можно сильнее мышцы рук, шеи, лица. Обеспечить максимальное напряжение, вплоть до дрожи (фото 73). Концентрация на области шеи под подбородком.

5. Держать напряжение 5—10 секунд, после чего расслабиться на 10—15 секунд.

6. Повторить 5—6 раз.

Эффект

Поза мгновенно снимает воспаление миндалин, если застать болезнь в самом начале. Применяя эту асану, вы забудете, что такое ангина и вообще больное горло. Если вы уже заболели, при выполнении Симхасаны будет ощущаться боль в горле. Нужно сосредоточиться на больном месте и усиливать в нем напряжение. Повторять упражнение каждые полчаса-час до полного исчезновения болевого синдрома, а вместе с ним и болезни.

Симхасана также улучшает дикцию и помогает при заикании. При регулярной практике в этой позе очищается язык и исчезает запах изо рта, вызываемый гниением налета на корне языка.

64. ЭКА ПАДА СИРШАСАНА

Нога за головой (фото 74).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой.
2. Согнуть левую ногу в колене, взять ее руками и поднять лодыжку к голове.
3. Выдохнуть, пригнуться и поместить ногу за голову лодыжкой на шею.
4. Согнутую в локте правую руку завести за голову, удерживая ступню частью плеча и предплечья около локтя. Левую руку расположить за спиной ладонью к полу, прижимая плечом поднятое левое бедро.
5. Выпрямить туловище и голову (фото 74).
6. Оставаться в позе до 1-2 минут, дышать нормально.
7. Осторожно снять ногу из-за головы и выпрямить ее. Повторить позу, поднимая другую ногу.
8. После асаны расслабиться на спине, сосредоточившись на области почек.

Примечание. С первого раза вряд ли получится поднять ногу за голову. Следует вооружиться терпением и каждый день осторожно разрабатывать суставы и мышцы, подтягивая пятки ко лбу. Еще раз напоминая о необходимости постепенного освоения упражнений. Боль при вытягивании должна быть очень лег-

кой, лучше увеличивать время выдержки позы и число повторений. Излишнее усердие в стремлении сразу овладеть асаной может привести к разрывам мышц и связок, в лучшем случае — к их растяжению, что на несколько месяцев приостановит занятия.

Э ф ф е к т

Отлично развивает гибкость ног, улучшает кровоснабжение позвоночника и органов живота, увеличивается сила шеи и спины. Нормализует деятельность почек, улучшает пищеварение.

65. ЙОГАНИДРАСАНА

Поза йоганидры — промежуточного состояния между сном и бодрствованием (фото 75).

Она напоминает человека, откинувшегося в кресле.

Техника

1. Принять Эка Пада Сиршасану (фото 74).
2. Выдохнуть, взять руками вторую ногу и поместить ее за голову. Ноги должны перекрещиваться в лодыжках.
3. Лечь на спину и сцепить руки в районе ягодиц, переплетя пальцы (фото 75). Голову отклонять назад.
4. Оставаться в этом положении около 1 минуты, дышать ровно.
5. Освободить руки и ноги и повторить асану, изменив порядок переплетения ног.
6. Расслабиться на спине, концентрируясь на области почек.

Э ф ф е к т

Из всех приведенных поз со сгибанием вперед Йоганидрасана — самая интенсивная. Она обеспечивает наибольшее сжатие живота и за счет этого оживляет почки, печень, селезенку, кишечник, желчный пузырь и половые железы. Асана тонизирует позвоночник и ноги, улучшает функционирование нервной системы.

Поза способствует разогреванию тела и сохранению тепла.

66. МАЙЮРАСАНА

Поза павлина (фото 76).

Техника

1. Встать на колени и раздвинуть их на ширину плеч.

2. Сложить руки, согнутые в локтях, перед собой так, чтобы локти, предплечья и ребра ладоней двух рук соприкасались между собой.

3. Нагнуться и опустить сложенные ладони на пол между коленями, пальцы обращены назад, предплечья перпендикулярны полу. Основания ладоней должны лежать на несколько сантиметров дальше назад от уровня коленей. После нескольких попыток это расстояние регулируется автоматически.

4. Опустить макушку на пол, следя, чтобы сложенные локти упирались в живот чуть выше пупка, а грудь лежала на плечах. Предплечья должны оставаться перпендикулярными полу.

5. Одну за другой вытянуть ноги. Тело держится, таким образом, на макушке, ладонях и носках ног.

6. Выдохнуть, по очереди или вместе поднять ноги и голову, чтобы тело установилось параллельно полу (фото 76). Ступни держать вместе. Стараться тянуть голову и ноги в разные стороны, это помогает сохранить тело прямым. Разумеется, для успеха в этой асане необходимы сильные мышцы живота.

7. Выдерживать позу до 1 минуты на задержке дыхания. При длительном выполнении асаны можно дышать.

Распространенная ошибка — поднятие ног выше уровня туловища. Это может отрицательно действовать на глаза.

8. Опустить голову на пол, потом ноги. Согнуть ноги в коленях и разместить колени по бокам рук. Руки расположить ладонями на полу чуть шире колен между головой и коленями. Пальцы рук обращены вперед.

Не отрывая колени и ладони от пола, потянуть туловище назад и вверх, из заднего положения — вперед и вверх, из крайнего верхнего положения — вперед и вниз и, наконец, назад и вниз. Голова, таким образом, описывает полную окружность. Повторить эти движения в обратном направлении.

Повторить аналогичный цикл, выполняя круговое движение в правую сторону, потом — в левую.

9. Описанные в п. 8 движения после выполнения Майюрасаны восстанавливают кровообращение и должны обязательно выполняться при выходе из асаны. Вслед за ними надлежит лечь и расслабиться.

Противопоказания. Поза противопоказана людям со слабой диафрагмой и увеличенным диафрагмальным отверстием.

Э ф ф е к т

Основное действие Майюрасаны — на желудок и поджелудочную железу. Поза хорошо тонизирует все органы брюшной полости, способствует хорошему пищеварению и активному выведению токсинов. Укрепляет руки, мышцы живота и спины. Тело получает хороший запас бодрости.

67. ПАДМА МАЙЮРАСАНА

Поза павлина в лотосе (фото 77).

Техника

1. Принять Падмасану (фото 64).
2. С помощью рук подняться на колени и установить ладони рядом друг с другом пальцами назад. Локти соединить вместе и опереться на них животом.
3. Следуя технике, данной в описании Майюрасаны, поднять туловище параллельно полу, удерживаясь на ладонях (фото 77). Время выдержки асаны и порядок выхода из нее такие же, как и в Майюрасане.

Эффект

По сравнению с Майюрасаной Падма Майюрасану труднее принять, но легче выдерживать. Воздействие ее несколько расширено по сравнению с Майюрасаной благодаря переплетению ног.

68. БХАРАДВАДЖАСАНА

Поза Бхарадваджи (фото 78).

Бхарадваджа — известный мудрец древней Индии, прославленный суровым аскетизмом. Входит в «семерку великих мудрецов».

Техника

1. Встать на колени на пол, как перед Ваджарасаной (фото 51).
2. Сесть ягодицами на пол слева от правой лодыжки. Стараться держать колени и ступни вместе.
3. Повернуть корпус на 45 градусов влево и просунуть правую кисть под левое колено ладонью вверх.
4. Выдохнуть, завести левую руку за спину и взяться за правое плечо над локтем.
5. Поворачиваться как можно больше влево, смотреть через левое плечо, максимально скручивая шею (фото 78).
6. Выдерживать позу до 1 минуты, дышать глубоко.
7. В обратном порядке вернуться в исходное положение и повторить асану в другую сторону.

Эффект

Исправляет искривления позвоночника, устраняет скованность в спине и шее, укрепляет органы брюшной полости и нервную систему.

69. АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА

Половинная поза Матсиендры (фото 79—81).

Матсиендра — Бог рыб. Поза дается в трех вариантах, по мере возрастания трудности.

Техника 1

1. Сесть на пол, вытянуть ноги перед собой.
2. Перевести левую ступню под правое бедро и установить согнутую ногу на полу. Левая пятка касается правого края правой ягодицы, бедро и колено левой ноги плотно лежат на полу.
3. Перенести правую ступню через левое бедро и поставить подошвой на пол, пятка у бедра перед коленом. Правая сторона правой лодыжки касается левого бедра.
4. Выдохнуть, повернуть корпус вправо, завести левое плечо за правое колено и ухватиться левой рукой за большой палец правой ноги.
5. Согнутую в локте правую руку завести за спину на уровне талии и поворачивать туловище максимально вправо. Шею также поворачивать вправо, смотреть через плечо как можно дальше назад (фото 79).
6. Оставаться в этом положении до 1 минуты, дышать нормально. Все время поддерживать наибольшее перекручивание тела.
7. Освободить левую и правую руки и выполнить асану в другую сторону.

Техника 2

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой.
2. Согнуть левую ногу в колене, чтобы бедро и икра соприкасались, и просунуть ступню под правую ягодицу. Крайняя треть ступни должна оставаться снаружи, иначе сесть на нее будет невозможно.
3. Перенести правую ступню через левое бедро и поставить подошвой на пол, пяткой поближе к туловищу. Правая сторона правой лодыжки касается левого бедра.

4. Выдохнуть и повернуть корпус вправо, чтобы левая мышца оказалась у правого бедра. Развернуться еще больше вправо, одновременно перевести левое плечо через колено и вытянуть предплечье за спину немного выше талии.

5. Правую руку завести за спину и сцепить в замок с левой рукой. Помогая себе руками, скручиваться максимально вправо. Голову также повернуть побольше вправо и смотреть через плечо. Можно также поворачивать голову максимально влево, скручивание позвоночника при этом будет даже большим (фото 80).

6. Выдерживать позу до 1 минуты, дышать стараться нормально. Все время поддерживать наибольшее перекручивание тела.

7. В обратном порядке вернуться в исходное положение и повторить асану в другую сторону.

Техника 3

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой.

2. Сгибая правую ногу в колене, взять руками ступню и положить ее на левое бедро, как в Падмасане.

3. Развернуться как можно больше влево, завести левую руку за спину и ухватиться за правую голень. Это легче сделать, сгибая левую ногу.

4. Выпрямить левую ногу, если она была согнута, и взяться правой рукой за большой палец левой ноги. Колени стараться держать вместе.

5. Повернуть голову максимально вправо или влево. Обеспечить наибольшее скручивание позвоночника (фото 81).

6. Выдерживать позу до 1 минуты. Дыхание нормальное.

7. Повторить позу равный промежуток времени в другую сторону.

Э ф ф е к т

Асана излечивает боли в спине, пояснице и бедрах. Оживляются предстательная железа и мочевой пузырь, печень и селезенка, улучшается работа всех органов пищеварения. Позвоночник в этой позе поддерживается здоровым, а йоги говорят: «Пока позвоночник гибок, старости нет».

В Ардха Матсиендрасане хорошее развитие получают плечи, укрепляются плечевые суставы и связки.

«Матсиендрасана улучшает аппетит, раздувая пищеварительный огонь, она разрушает страшные болезни в теле. Во время практики в этой асане пробуждается Кундалини и душа становится спокойной» (Хатха-Йога Прадипика, Цит. по [18], с. 202).

Позы со скручиванием позвоночника ничем заменить нельзя.

70. УРДХВА ПРАСАРИТА ПАДАСАНА

Перевернутая поза с вытянутыми ногами (фото 82).

Техника

1. Лечь на спину, прямые ноги вытянуты вместе, руки лежат на полу вдоль туловища.

2. Выдохнуть и поднять прямые ноги на угол примерно 30 градусов.

3. Остаться в этом положении до 1 минуты. Дышать нормально.

4. Выдохнуть и поднять прямые ноги на угол 60 градусов.

5. Остаться в этом положении до 1 минуты, дышать нормально.

6. Выдохнуть и поднять прямые ноги на угол 90 градусов (фото 82).

7. Задержаться в таком положении 1—1,5 минуты. Дышать глубоко.

8. Выдохнуть и медленно опустить прямые ноги на пол. Расслабиться.

Примечание. Чтобы выдерживать асану в каждой позиции указанное время, мышцы живота должны быть очень сильными.

На первых порах можно держать ноги в каждом положении по 10—15 секунд, соответственно выполняя асану не один раз, а 4—6, чтобы суммарное время пребывания в позе оказалось значительным. Это общий принцип — если выполнять асану надлежащее время не представляется возможным, значит остается сократить выдержку и увеличить число повторений.

Э ф ф е к т

Сокращает жировые отложения на животе. Делает мышцы живота сильными, укрепляет органы брюшной полости, помогает при гастритах.

71. АРДХА НАВАСАНА

Половинная поза лодки (фото 83).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой.

2. Переплести пальцы рук и расположить их на затылке.

3. Выдохнуть и, отклоняя туловище немного назад, поднять прямые ноги, чтобы носки были на уровне лба.

4. Ноги не сгибать и держать вместе, носки вытянуть, спину расправить и также удерживать прямой (фото 83). Пола касаются только ягодицы.

5. Оставаться в позе до 1 минуты, дышать стараться глубоко.

6. Выдохнуть, освободить руки и медленно опуститься на спину. Расслабиться.

Эффект

Асана укрепляет спину и живот, исцеляет печень, желчный пузырь и селезенку.

72. ПАРИПУРНА НАВАСАНА

Полная поза лодки (фото 84).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой.

2. Руки расположить на ребра ладоней по бокам бедер.

3. Выдохнуть и поднять прямые ноги на угол примерно 60 градусов или немного выше. Балансировать на ягодицах, помогая руками.

4. Поднять руки и вытянуть их вперед по бокам ног параллельно полу.

5. Ноги не сгибать и держать вместе, носки вытянуть, плечи подать назад и стараться держать спину прямой (фото 84).

6. Выдерживать позу до 1 минуты, дышать глубоко.

7. Выдохнуть и медленно опуститься на спину. Расслабиться.

Эффект

Эта поза также как и Ардха Навасана укрепляет спину и живот, но в отличие от последней благодаря высокому подъему ног действует больше на кишечник.

73. УБХАЯ ПАДАНГУСТХАСАНА

Поза с захватом больших пальцев ног (фото 85).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо.

2. Сгибая ноги в коленях, приблизить к себе ступни и взяться руками за большие пальцы ног.

3. Выдохнуть и поднять ноги, выпрямляя их в коленях и не ослабляя захвата руками. В верхнем положении ноги должны быть примерно под углом 60 градусов к полу.

4. Балансировать на ягодицах, не сгибая ноги в коленях. Держать ноги вместе. Спину стараться подтянуть к ногам в пояснице и держать прямой, плечи отводить назад (фото 85).

5. Выдерживать позу до 1 минуты, дышать нормально.

6. Вдохнуть, освободить большие пальцы ног, лечь на спину и расслабиться.

Эффект

Уменьшает жировые складки на животе и груди, увеличивает эластичность позвоночника, укрепляет мышцы спины и живота. Развивает чувство равновесия и улучшает общее состояние.

74. УСТРАСАНА

Поза верблюда (фото 86).

Техника

1. Встать на колени на пол, носки обращены назад, колени и ступни вместе.

2. Выдохнуть и прогнуться назад, вытягивая бедра вперед.

3. Расположить ладони на ягодицах и расслабить спину, чтобы позвоночник сам прогнулся под тяжестью тела. Голову отклонять назад.

4. Когда спина станет совершенно пассивной, расположить ладони на пятках. Следить, чтобы бедра оставались перпендикулярными полу и не отклонялись назад. Прогнуться максимально назад, стараясь давить ладонями на пятки (фото 86).

5. Выдерживать позу до 1 минуты, вытягивая руки вниз, а бедра вперед. Максимальное напряжение ощущается в области копчика и в районе лопаток, следует сконцентрироваться на ощущении тепла в этих областях. Дыхание нормальное.

6. Осторожно приподняться, выпрямить ноги, лечь на спину и расслабиться.

Эффект

Эта простая поза со сгибанием назад дает хороший прогиб позвоночника, особенно его нижнему отделу. Улучшается крово-

снабжение позвоночника, выправляются деформации спины и опущенные плечи, тонизируется нервная система.

Многие люди страдают от того, что какие-то нервы и кровеносные сосуды, исходящие из позвоночника, оказываются сдавленными и не могут нормально функционировать. Это может быть причиной болезни любой части тела. Устрасана наряду с другими позами со сгибанием назад очень часто освобождает зажатые нервы, причем результат может сказаться очень быстро.

75. УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА

Поза собаки мордой кверху (фото 87).

Техника

1. Лечь на пол лицом вниз, носки обращены назад, ноги расставлены примерно на 30 сантиметров.

2. Опереться ладонями о пол у талии, пальцы обращены вперед.

3. Выдохнуть и поднять тело на руках, выгибая спину. Руки должны быть полностью выпрямлены, голова откинута назад, таз внизу. Ноги в коленях не сгибать, пола касаются только ладони и подъемы ступней.

4. Хорошо прогнуться назад (фото 87). Дышать нормально, оставаясь в позе от 1 до 2 минут.

5. Опуститься на пол и расслабиться.

Эффект

Поза устраняет многие дефекты позвоночника, повышает его подвижность. Помогает при болях в спине и в пояснице, разворачивает грудь. Применяется при смещении позвонков.

76. ШАЛАБХАСАНА

Поза саранчи (фото 88).

Техника

1. Лечь на пол лицом вниз, руки вытянуть вдоль бедер, ноги вместе, носки обращены назад.

2. Выдохнуть и одновременно поднять голову, грудь, руки и ноги, удерживаясь только на нижней части живота.

3. Ноги держать вместе и напряженно, стремясь поднять их повыше. Голову и грудь также вытягивать вверх, стараясь максимально прогнуться. Руки вытягивать назад параллельно полу (фото 88).

4. Выдерживать позу как можно дольше, дышать нормально. Стараться довести время выполнения асаны до 1 минуты.

5. Опуститься на пол и расслабиться.

Эффект

Асана очень хорошо влияет на позвоночник, исправляет его искривления и окостенения, применяется при смещении позвонков. Тонизирует органы пищеварения, мочевого пузыря и предстательную железу, помогает при метеоризме и расстройствах кишечника.

77. ДХАНУРАСАНА

Поза лука (фото 89).

1. Лечь на пол лицом вниз, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.

2. Выдохнуть, согнуть ноги в коленях и взяться руками за лодыжки.

3. Вдохнуть, выдохнуть и, натягивая руки, поднять верхнюю часть туловища и бедра, балансируя на низе живота.

4. Не соединяя ноги вместе, максимально прогнуться, отклоняя голову вверх и подтягивая плечи и лодыжки друг к другу.

5. Соединить колени и лодыжки и выдерживать позу (фото 89) до 2 минут. Дышать спокойно, можно покачиваться в такт дыханию.

6. Выдохнуть, опустить корпус и ноги, освободить лодыжки, вытянуться на полу и расслабиться.

Противопоказания. Гиперфункция щитовидной железы, серьезные заболевания сердца.

Эффект

Поза стимулирует деятельность печени, почек, надпочечников, щитовидной и поджелудочной желез. Укрепляет позвоночник, делает его подвижным, тонизирует нервы позвоночника. Практика в этой асане излечивает смещение позвонков, устраняет невралгические боли, вызванные долгим сидением.

78. БХУДЖАНГАСАНА

Поза змеи (фото 90).

Техника

1. Лечь на пол лицом вниз, ноги вместе, носки вытянуты.
2. Установить ладони на полу пальцами вперед по бокам груди.
3. Вдохнуть и поднять верхнюю часть туловища, не отрывая лобок от пола.
4. Прогнуться как можно больше назад, запрокидывая голову. В верхней точке подъема опускать живот вниз, подавая плечи назад, увеличивая тем самым напряжение позвоночника (фото 90).
5. Оставаться в асане 1—2 минуты. Дышать ровно. Концентрация на позвоночнике.
6. В конце позы можно повернуть голову направо, отводя правое плечо назад, и посмотреть через плечо на левую пятку. Задержаться секунд на 20—30 и развернуться на такое же время в другую сторону. После этого выгнуться вверх.
7. Выдохнуть и опуститься на пол. Расслабиться.

Примечание. Полностью выпрямить руки, не отрывая низ живота от пола, сразу, наверное, не удастся. В этом случае позу легче выдерживать, если передвинуть ладони вперед, до уровня головы или даже за голову. Нужно найти такое положение, чтобы руки выпрямлялись, а спина как можно больше прогибалась назад.

Однако менять положение рук, находясь в позе, категорически запрещается. Это может вызвать травму позвоночника или плечевого пояса. Сначала нужно опуститься на живот, и только потом передвинуть руки в более удобное положение.

Для людей с пониженной подвижностью позвоночника в районе лопаток большую пользу принесет одна из разновидностей Бхуджангасаны, в которой весь живот, до пупка, лежит на полу. Для этого руки переставляются еще дальше вперед, голова и грудь поднимаются, а живот прижимается к полу. Наибольшее напряжение должно ощущаться в области позвоночника между лопатками, на этом месте и следует сосредоточиться.

Противопоказания. Поза противопоказана при гиперфункции щитовидной железы, травмах позвоночника.

Эффект

Исправляет искривления позвоночника, ставит на место смещенные позвонки, тонизирует всю спину. Усиливает деятельность щитовидной железы, улучшает работу желудочно-кишечного

тракта, двигательных мышц глаз, нервной системы. Способствует излечению радикулита. Помогает при запорах.

Вариант Бхуджангасаны с поворотом головы и корпуса вправо и влево благотворно влияет на соответствующие почки, вызывая интенсивную циркуляцию крови в поясничной области.

79. АРДХА ШАЛАБХАСАНА

Половинная поза саранчи (фото 91).

Техника

1. Лечь на пол лицом вниз, ноги вместе, носки оттянуты.
2. Вытянуть руки вдоль туловища, сжать кисти рук в кулаки.
3. Выдохнуть и, опираясь на подбородок и сжатые в кулаки руки, поднять как можно выше прямую правую ногу.
4. Сделать несколько вдохов, выдохнув, опустить правую ногу, вдохнуть, выдохнуть и поднять левую ногу, выдерживая равный промежуток времени.
5. Опустить ногу и перевести дыхание.
6. Выдохнуть и поднять две прямые ноги вместе, стремясь перенести весь вес на руки и на подбородок (фото 91).
7. Удерживать поднятые ноги не менее 30 секунд, если не получается, то повторить позу несколько раз. Дыхание нормальное, но в случае незначительной выдержки асаны лучше задерживать дыхание на выдохе.
8. Выдохнуть, опустить ноги и расслабиться. Ощущение тепла в копчике.

Эффект

Укрепляются мышцы спины, рук и ног, уменьшаются искривления позвоночника, улучшается работа органов пищеварения, почек, печени.

80. ПУРВОТТАНАСАНА

Поза с интенсивным растяжением передней части тела (фото 92 и 93).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой.
2. Установить ладони на пол по бокам таза пальцами вперед.

3. Согнуть ноги в коленях и поставить подошвы на пол.
4. Поднять тело. Бедра и спина должны быть параллельны полу, голени и руки — перпендикулярны полу. Голову откинуть назад. Такая позиция называется Катикасана (фото 92), или поза для таза.
5. Выпрямить ноги в коленях и удерживать корпус параллельно полу. Голову задирать назад (фото 93). Выдерживать позу до 1 минуты. Дышать нормально.
6. Опуститься на пол, вытянуться и расслабиться.

Э ф ф е к т

Развивает мышцы рук, ног и спины, разрабатывает плечевые суставы и позвоночник. Расширяет грудь. Благоприятно влияет на органы живота.

В промежуточной позе — Катикасане хорошо отдыхать после асан со сгибанием вперед.

81. УРДХВА ДХАНУРАСАНА

Перевернутая поза лука (фото 94).

Эта поза широко известна под названием «мостик». Интенсифицированный вариант асаны, когда руки приближаются к ногам, называется «Чакрасана», или поза колеса.

Т е х н и к а

1. Лечь на спину, ноги вытянуты.
2. Согнуть ноги в коленях и поставить на ступни, пятками к ягодицам.
3. Согнуть руки в локтях и разместить ладони по бокам головы, поближе к плечам, пальцами назад. Руки и ноги, примерно, на ширине плеч.
4. Выдохнуть, приподнять туловище и поставить голову макушкой на пол. Перевести дыхание и продвинуть ладони в сторону спины, чтобы было удобно на них опираться.
5. Выдохнуть и поднять тело, выпрямляя руки. Максимально прогнуться, голову откинуть назад. Руки держать прямые (фото 94).
6. Выдерживать позу до 1 минуты, дышать стараться спокойно. Все это время поддерживать напряжение в спине. Для этого ноги постепенно продвигать к рукам, опираясь на носки и ставя твердо на пятки. Можно и руки переставлять в направлении ног, но это труднее. Концентрировать внимание на позвоночнике.

7. Выдохнуть, ослабить напряжение, отодвинув ноги от рук, согнуть колени и локти и опуститься на пол. Вытянуться и расслабиться.

8. Возможен и другой вариант выполнения этой асаны из положения стоя. Для этого нужно поднять руки, прогнуться назад и опустить руки на пол за спиной. Это легче выполнять, поднимаясь на носки. На первых порах тренироваться лучше у стенки.

Противопоказания. Асана противопоказана при застарелом окостенении позвоночника, особенно в случаях большого избыточного веса.

Вообще людям с дефектами позвоночника, большой массой и слабыми руками нужно осторожно подходить к освоению позы, тем более не пытаться выполнять ее вариант из положения стоя. Во всех сомнительных случаях следует посоветоваться с инструктором.

Как и все позы с интенсивным запрокидыванием головы назад, Урдхва Дханурасана усиливает секрецию щитовидной железы, поэтому поза не рекомендуется лицам с гиперфункцией «щитовидки».

Э ф ф е к т

Это самая интенсивная поза со сгибанием назад из всех предлагаемых асан. Рекомендую выполнять ее в конце любого комплекса. При регулярной практике исчезают скованность и боли в спине, сутулость, позвоночник становится эластичным, молодым. Внутренние органы тонизируются, улучшаются обмен веществ и общее состояние.

82. МАКРАСАНА

Поза крокодила (фото 95).

Существует несколько вариантов позы крокодила. Ниже приводится один, предназначенный для отдыха.

Т е х н и к а

1. Лечь на пол лицом вниз, ноги вместе, носки вытянуты.
2. Одну руку поместить под лицо ладонью вниз, другую расположить ладонью на тыльной стороне кисти нижней руки. Руки спокойно лежат на полу.
3. Повернуть голову в любую сторону и опустить щекой или любой другой частью головы на сложенные руки (фото 95). Можно опираться и подбородком, и лбом — как удобнее. Главное, чтобы ничто не тревожило и можно было расслабиться.

4. Полностью расслабить тело. Можно представить себя крокодилом, греющимся под палящими лучами солнца.

Эффект

Эта поза предназначена в основном для отдыха после напряженных асан. После хорошего растягивания или скручивания следует принять Макарасану или Шавасану (фото 96) и сосредоточиться на тех частях тела, которые подвергались наибольшему воздействию. Эти места отличаются своеобразным ощущением, средним между болезненным и приятным — легчайший спазм мышц, некоторое потягивание и т. д.

Расслабляться стоит до тех пор, пока эти ощущения не пройдут.

83. ШАВАСАНА

Мертвая поза (фото 96, 97).

Эта, на первый взгляд, легкая поза является важнейшей в Йоге. Можно усердно принимать различные асаны каждый день, но без надлежащего расслабления занятия будут эффективны лишь процентов на 10, а если увеличивать нагрузки и по-прежнему игнорировать расслабление, то такие тренировки будут просто вредны.

Техника для начинающих

1. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. Закрывать глаза.

2. Вытянуть ноги и прижать ладони к бедрам. Тут же расслабить все тело. Носки и пятки разойдутся, руки упадут ребрами ладоней вниз. Голова может отклониться в сторону (фото 96). Руки не должны касаться туловища и ног, по крайней мере первое время, так как такие соприкосновения вызывают посторонние ощущения, для отключения которых требуется некоторый опыт.

3. Ощутить свою правую кисть. Вот она. Кисть лежит на полу. Почувствовать под ней твердый пол и тяжесть кисти, которая давит на пол. Мысленно погладить кисть или опустить в ванну с горячей водой. Задача — почувствовать в пальцах или в ладонях, или во всей кисти тепло, тяжесть, покалывание или пульсацию, т. е. испытать какие-то ощущения. Следует сосредоточиться на них, закрепить и запомнить.

Конечно, можно произносить формулы самовнушения типа «Моя рука становится теплой и тяжелой» и т. д., но отвыкнуть

потом будет не так-то легко, а на высоких ступенях расслабления такие словесные формулировки будут помехой. Лучше сосредоточиться на ощущениях и образах. Мысленно представить себе свою руку. Почувствовать под ней пол, ощутить тяжесть, согреть воображаемым солнцем, которое можно зажечь прямо в кисти, и т. д. Если это совсем не получается, мысли убегают и не удается сосредоточиться, тогда придется мысленно произносить приказы. Очень эффективно координировать формулы самовнушения с ритмом дыхания. При этом на вдохе надо произносить подготовительную часть фразы, а на выдохе — описание желаемого состояния с обязательной концентрацией на ожидаемом эффекте. Например, вдох: «Моя рука становится...» — выдох: «...теплой и тяжелой...».

Выбор метода расслабления — словесного или образного — зависит от поставленных целей. Как показала практика работы с группой здоровья, обычно занимающиеся далеко не до конца используют даже возможности словесных формулировок.

4. Добившись тепла и тяжести в правой кисти (для левши — левой), вызвать такое же ощущение в левой руке. Потом распространить тепло и тяжесть на всю правую руку, затем — на всю левую руку. Теперь для контроля прочувствовать две руки вместе.

5. Расслабить правую и левую ноги. Следует иметь в виду, что если кисти расслабляются очень легко, без труда можно ощутить каждый палец в отдельности и даже незначительный участок пальца или ладони, то стопы расслабить значительно трудней, а выделить пальцы сначала скорее всего вообще не удастся. Поэтому ногу удобнее расслаблять целиком: ощутить под ней пол, почувствовать, как пятка давит на этот пол, потому что вся нога очень тяжелая, мышцы свисают с костей и т. д. Наполнив теплом и тяжестью одну ногу, расслабить другую, потом две ноги вместе, затем — руки и ноги вместе.

6. Расслабить ягодицы, затем спину, живот, грудь. Для ягодиц и спины хорошо помогает ощущение твердого пола под ними и тяжелого тела сверху, которое прижимает спину и ягодицы к полу. На живот можно мысленно положить наполненный горячей водой футбольный мяч. Этот мяч придавливает живот, делает мышцы пассивными и согревает их. Грудная клетка к этому моменту расслабляется сама, достаточно зафиксировать на ней внимание. Возможно, станет даже тяжело дышать. Не надо прилагать никаких усилий, тело само отрегулирует воздухообмен.

Чтобы проверить, не «потерялась» ли какая-нибудь часть тела, надо расслабиться полностью — от линии плеч до носков. Если, скажем, левая рука «пропала», или стала невесомой, ничего страшного. Можно снова вернуть чувство тепла и тяжести или оставить все, как есть.

7. Расслабить шею. Обеспечить полную релаксацию мышц и вызвать чувство тепла и тяжести.

8. Расслабить жевательные мышцы и язык. Челюсть может немного отвиснуть, язык бессильно упадет вниз, но рот при этом желательно не открывать, иначе будет трудно сохранить носовое дыхание.

9. Расслабить лицо. Возникает ощущение, что все мимические мышцы скатываются, сползают с костей, как будто их наполнили горячей тяжелой жидкостью. Глаза также расслаблены и спокойно лежат в глазницах, веки совершенно пассивны. Глаза расслабить не удастся, если они сильно освещены. При ярком свете и зрачки, и веки будут иметь какой-то тонус. Поэтому располагаться надо так, чтобы голова была закрыта от прямых лучей.

Лоб, в отличие от всего тела, расслабляется по-другому. Тепло и тяжесть в области лба вызывать нельзя! Лоб должен быть прохладным. Пока можно просто несколько раз мысленно погладить его рукой и оставить в покое.

10. Расслабив в отдельности все части тела, нужно прочувствовать его целиком. На этом заканчивается первый этап Шавасаны. Если вам удастся, скажем, минут за 10 полностью расслабить тело, то вы достигли уже заметных успехов. Когда это будет получаться минуты за 3—4, можно осваивать Шавасану дальше.

Рекомендации:

1. Выполнять Шавасану лучше в спокойном месте, теплом, тихом и не очень освещенном, с чистым воздухом. Если нет комаров, очень хорошо расслабляться на природе — в поле, на пляже, только нужно прикрыть от солнца глаза. Если воздух прохладный, следует одеться потеплее. Начинающим трудно вызвать ощущение тепла, например, в замерзающей ноге.

2. Очень важно при релаксации не терять контроль над сознанием. Выполняя Шавасану, можно уснуть. Это в общем нормально и минут через 20 человек просыпается хорошо отдохнувшим. Так неплохо делать в постели, укладываясь спать. Но если принимать Шавасану с целью позаниматься, то надо именно заниматься, а не спать. А отдых при сознательном расслаблении обеспечивается даже большей, чем во время сна.

Пока мысли твердо удерживаются на предмете концентрации, т. е. в данном случае на мышцах, заснуть невозможно. Но как только мысли «лопывают», начнут перескакивать с одного на другое, то, если их не обуздать и не направить в требуемую точку тела, сон почти неизбежен.

3. Для успешного освоения Шавасаны требуется заниматься каждый день, а лучше — 2-3 раза в день. Расслабления для отдыха между асанами не в счет, так как за эти 15—20, в лучшем случае 60 секунд под силу полностью отключиться только йогинам с двух-трехлетним стажем.

Поэтому кроме одного-двух основательных расслаблений во время ежедневного комплекса стоит выделить еще минут 10 днем

и обязательно расслабляться в постели перед сном. Результаты не замедлят сказаться.

4. Еще один вопрос, связанный с дыханием. На начальном этапе об этом вообще не нужно задумываться, пусть легкие дышат, как хотят.

Техника для освоивших начальное расслабление

1. Лечь на спину и полностью расслабить все тело.

2. Ощутить холод в области лба, над переносицей. Можно мысленно приложить ко лбу кусочек льда, можно чувствовать, как при вдохе проходящий через носоглотку воздух поднимается до самого лба и охлаждает его, а на выдохе сохранять холод.

3. Следующий шаг — отчуждение тела. Чувство тепла и тяжести переходит в ощущение воздушности, невесомости, легкости и потери чувствительности. Тело как бы становится чужим. Начинать следует с кончиков пальцев ног, представляя мысленно, как от ног к голове движется плоскость, граница раздела: выше — ваше тело, горячее, тяжелое, живое, а ниже — не ваше, чужое. Можно сразу представить себя парящим в небе, иногда это бывает проще. Для освоивших начальное расслабление «отчуждение» не составит никакого труда, при длительном расслаблении «воздушность» часто возникает самопроизвольно.

4. Полностью освободившись от тела, представить вокруг себя — сверху, внизу, по сторонам — всюду бескрайнее голубое небо. Добиться полной реальности воображаемого. Это довольно трудно и может потребовать нескольких упражнений.

Техника для практики

1. Лечь на спину и сразу расслабить все тело, ощутив его теплым и тяжелым. Для этого достаточно вспомнить это чувство и мгновенно воспроизвести его. На промежуточных этапах можно мысленно продвигать плоскость от ног до головы, ощущая, как все, что ниже границы раздела, наливается тяжестью и теплом.

2. «Освободиться» от тела. Для этого ощутить в нем легкость и воздушность, а потом вообще не чувствовать его.

3. Увидеть вокруг себя бесконечное синее небо.

4. Представить себя птицей, парящей в этом бескрайнем небе. Это очень приятное ощущение, граничащее с восторгом.

Выход из Шавасаны

Правильно выйти из расслабления не менее важно, чем находиться в расслабленном состоянии. Можно полчаса релаксировать и свести на нет весь эффект небрежным выходом.

Ниже предлагается два варианта выхода из Шавасаны — сверхтонизирующий и успокаивающий. Злоупотреблять тонизирующими способами не стоит, нервных нагрузок в нашей жизни и так предостаточно. Но бывают ситуации, перед соревнованиями, например, когда приходится прибегать к такому способу стимуляции. В обычное же время следует практиковать успокаивающий вариант выхода из Шавасаны. Надо иметь в виду, что успокаивающий — не значит усыпляющий, снижающий жизнедеятельность. Этот способ является успокаивающим в том смысле, что он обеспечивает оптимальное соотношение между реакциями расслабления и торможения, характерное для бодрствования.

Правильный выход из Шавасаны является обязательным независимо от времени пребывания в позе — будь то 30 секунд или 30 минут.

Сверхтонизирующий выход

Техника

1. Находясь в Шавасане на любом уровне погружения, ощутить свое тело, «вернуться» в него, почувствовать руки, ноги, туловище, голову, пол, на котором вы лежите. Представить место, где вы находитесь.

2. Не теряя ощущения тела, представить две сближающиеся грозные тучи. Вот они все ближе и ближе. Напряжение между ними все растет и растет. Вот оно достигло максимальной величины... Взрыв! Молния! Вы — молния! Резко сесть, напрягая все мышцы, и встать на ноги. За несколько мгновений до удара молнии живот автоматически начинает понемногу напрягаться, происходит незаметный вдох, а в момент быстрого, как пружина, поднятия корпуса — острый выдох.

3. Регулируя силу молнии и соответственно быстроту подъема, можно менять и величину тонизирующего воздействия. В любом случае после такого выхода из асаны дыхательные упражнения делать не надо.

Успокаивающий выход

1. Ощутить свое тело, почувствовать руки, ноги, туловище, голову, пол, на котором вы лежите, представить место, где вы находитесь.

2. Настроиться и сладко-сладко потянуться, вытягивая руки за голову и искусственно зевая.

3. Бросить руки по бокам тела и задержать дыхание. Во время опускания рук, после зевка, происходит естественный выдох и дышать некоторое время не хочется.

4. Как только появится желание сделать вдох, вдохнуть, одновременно сгибая левую ногу в колене и ставя ее на ступню у правого бедра. После этого повернуться на правый бок, выставив правый локоть на уровне плеча, предплечье подогнуто к плечу. Левую руку перебросить через правую (фото 97).

5. Согнуть правую ногу в колене и встать на четвереньки, не отрывая голову от пола, передвинув правую руку на пол справа от головы. Главное при этом — не задействовать мышцы живота. Таким образом, ноги опираются на голени, руки — на предплечья, голова на полу между руками.

6. Сделать несколько вдохов и выдохов, после чего на вдохе сесть на пятки в Ваджарасану (фото 51), выпрямиться, потянуться и открыть глаза.

7. При значительной глубине и длительности расслабления необходимо одну минуту посидеть в Ваджарасане спокойно, положив руки на бедра ладонями вниз, пальцы вытянуты и почти касаются колен.

8. Все движения при выходе из Шавасаны выполняются медленно, как бы лениво.

Эффект

Эта удивительная асана помогает снять усталость, заснуть в любой обстановке или, напротив, заменить 8-часовой сон 30-минутным отдыхом, справиться со стрессовым состоянием и победить апатию. Выполнять Шавасану может любой, даже тяжело больной человек. Регулярная практика в Шавасане подготовит ум к выполнению психических упражнений, научит концентрации. Освоив Шавасану, вы по праву можете считать себя йогом.

84. СУРЬЯНАМАСКАР

Сурьянамаскар значит «приветствие Солнцу». Это определенная последовательность асан, выполняемых с чередованием задержки дыхания на вдохе и выдохе. Существуют различные разновидности этого комплекса, ниже предлагается комбинированный вариант. Цикл Сурьянамаскар состоит из 12 поз, выполняемых одна за другой.

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1) и соединить ладони у груди в индийский жест приветствия «намастэ» (фото 98). Это первая поза.

2. Мысленно приветствовать Солнце, если получается, пред-

ставить его восходящим над горизонтом. Попытаться ощутить, как солнечные лучи пронизывают тело, наполняя его энергией, спокойствием, радостью, миром.

3. Полностью вдохнуть и задержать дыхание. Здесь и далее задержка производится до тех пор, пока не захочется ее прервать. Конечно, желательнее задерживать дыхание подольше, но не через силу.

4. Выдохнуть и задержать дыхание.

5. Вдохнуть, одновременно поднимая руки вверх и прогибаясь назад. Для устойчивости немного отставить одну ногу в сторону. Это вторая поза (фото 99).

6. После задержки наклониться, выдыхая, и принять Уттана-сану (фото 19) или ее вариант — наклон с захватом руками лодыжек (фото 100). В третьей позе также задержать дыхание.

7. На вдохе опереться руками о пол перед собой и отвести правую ногу назад, сгибая левую ногу в колене. Другая нога может быть тоже немного согнута. Колено левой ноги должно быть примерно над большим пальцем. Корпус поднять, чтобы прямые руки касались пола только кончиками пальцев, голову откинуть назад.

Все это проделать одним движением, стараясь сесть пониже и побольше прогнуться, следя, чтобы верхняя часть левого бедра надавливала на живот (фото 101).

Это четвертая позиция, она также выполняется на задержке дыхания.

8. В следующей, пятой позе, выдох не производится. Тем самым соблюдается двойная задержка дыхания.

Для перехода в пятую позицию опереться ладонями о пол, не меняя положения рук и отвести левую ногу назад. Прямое туловище удерживается на носках и на ладонях (фото 49).

9. Выдержав пятую позу, поднять таз, не сгибая рук (фото 102). Не задерживаясь в этом положении, с выдохом, сгибая руки и ноги, переместить голову по дуге вниз — вперед. Это движение кошки, пролезающей под забором. Не опуская таз, принять шестую позицию — позу на восьми точках. При этом пола касаются носки ног, колени, участок грудной кости, ладони и подбородок (фото 103).

10. Выдержав требуемое время после выдоха, со вдохом, не меняя точки опоры рук, выпрямить ноги и поднять туловище, прижимая лобок к полу. Тем самым принимается седьмая поза — Вхуджангасана (фото 90).

11. С выдохом поднять таз и опустить грудь, не сгибая рук и ног (фото 102). Это восьмая асана цикла, в ней во время задерживания дыхания следует втягивать живот.

12. После задержки на выдохе со вдохом выдвинуть правую

ногу вперед и поднять корпус. Эта девятая поза — аналог четвертой (фото 101), только ноги поменялись местами.

13. С выдохом приставить левую ногу, выпрямить ноги, сгибаясь вперед, как в третьей позе (п. 6, фото 100). Дыхание, как всегда, задержать.

14. Со вдохом принять одиннадцатую позу, такую же, как и вторая (п. 3, фото 99).

15. Наконец, с выдохом выпрямиться и сложить ладони у груди (фото 98). Это последняя, двенадцатая позиция. В ней выполняют Мула Бандху и Уддияна Бандху.

16. Выполнение описанных 12 асан составляет один цикл или один круг Сурьянамаскар. В идеале делают 12 таких кругов подряд, при этом в последней асане после выдоха производят задержку, потом свободные вдох, выдох и со вдохом переходят ко второй позе и т. д.

Однако Сурьянамаскар является сильнодействующим упражнением, поэтому нужно начинать с одного круга и прибавлять по одному циклу каждую неделю.

17. Сурьянамаскар обычно выполняется утром. Ноги рекомендуют делать этот комплекс только в светлое время суток. При появлении головокружения, потемнения в глазах, слабости в ногах упражнение надо прервать.

18. После Сурьянамаскар принять Шавасану (фото 96).

Э ф ф е к т

Благодаря задержкам дыхания в асанах происходит отличная тренировка сосудов. При задержке на вдохе давление повышается, сосуды расширяются, во время задержки на выдохе давление, напротив, понижается и сосуды сужаются.

По воздействию на кровеносные сосуды Сурьянамаскар заменяет бег и другие динамические упражнения, препятствует образованию склеротических бляшек, повышает эластичность сосудов.

Очень благотворно влияние комплекса на нервную систему, как центральную, так и периферическую. Велико также воздействие на внутренние органы и тканевый обмен.

Сурьянамаскар помогает при неврозах, невралгиях, болезнях легких, печени, желчного пузыря, почек, желудка, кишечника, нормализует давление, улучшает общее состояние, дает заряд бодрости на целый день.

Комплекс сильно разогревает тело и может служить отличной разминкой.

БАНДХИ И УПРАЖНЕНИЯ, БЕРУЩИЕ НАЧАЛО ОТ БАНДХ

Перед тем как приступать к практике в Пранаямах, необходимо освоить три описываемые ниже бандхи. Бандха — значит «замкнутость», «зажатие», «замок». По йоговским текстам, бандхи служат для управления потоками Праны в теле, обеспечивая движение Праны в определенных направлениях и препятствуя ее выходу из тела. С физиологической точки зрения, бандхи — это мышечные замки, существенно изменяющие кровообращение в регулируемой области.

1. УДДИЯНА БАНДХА

Уддияна означает «устремленный вверх» или «летающий вверх». Иногда Уддияна Бандху называют «втягиванием живота». Считается, что Уддияна Бандха направляет энергию (Прану) из области живота по позвоночному каналу вверх, к голове. Уддияна Бандху практикуют в положениях стоя, сидя, иногда даже лежа. Рассмотрим технику Уддияна Бандхи в трех позициях стоя.

Техника 1

1. Принять Тадасану (фото 1), ноги расставить на 30—35 см.
2. После выдоха, не останавливаясь, продолжать выдыхать, втягивая живот, насколько это возможно. На животе образуется своеобразная впадина.
3. Задержать дыхание, сохраняя живот втянутым. Голову в это время опустить, чтобы подбородок лег на грудь.
4. Как только появится потребность вдохнуть, поднять голову, выдохнуть еще совсем немного воздуха (несколько кубических см), чтобы устранить «зажатость» дыхания, и медленно расслабить мышцы живота, одновременно наполняя легкие воздухом. Сразу сделать очистительное дыхание. Следует предостеречь от чрезмерно поспешного вдоха, так как это пагубно отражается на легких.
5. Лицо и руки во время всего упражнения должны оставаться расслабленными. Появляющаяся гримаса свидетельствует об ошибках и излишнем напряжении. Вдохи и выдохи все время должны быть ровными, без скачков.
6. В Пранаямах Уддияна Бандха выполняется значительно мягче, живот втягивается лишь настолько, чтобы обеспечить полный выдох. В этом случае отпадает необходимость дополнительно выдыхать немного воздуха перед вдохом.

Техника 2

1. Принять Тадасану (фото 1), ноги расставить на 30—35 см.
2. Удерживая спину прямой, согнуться под углом 45 градусов. Руки поместить на ягодицы.
3. Следовать технике 1 с п. 2 по п. 5.

Техника 3

1. Принять Тадасану (фото 1), ноги расставить на 30—35 см.
 2. Удерживая спину прямой, согнуться под углом 90 градусов. Руки упираются в бедра около колен.
 3. Следовать технике 1 с п. 2 по п. 5.
- Как самостоятельное упражнение Уддияна Бандху вполне достаточно выполнять по одному разу в каждой из трех позиций. Эти упражнения выполняются только на пустой желудок.

Эффект

Уддияна Бандха улучшает состояние органов пищеварения, способствует усиленному выведению шлаков, успокаивает нервную систему.

Уддияна Бандха считается лучшей из всех Бандх, практиковать ее рекомендуется каждый день, но время выполнения и число повторений нужно увеличивать постепенно.

2. УДДИЯНА БАНДХА КРИЯ

Уддияна Бандха, выполняемая в движении.

Техника

1. Следовать технике 3 выполнения Уддияна Бандхи, выдыхая через рот.
2. На задержке дыхания быстро «отпустить» живот и сразу его втянуть. Не задерживаясь, вновь «отпустить» живот, опять втянуть и т. д.
3. Производить такие движения, пока длится задержка дыхания. Постепенно довести до 70—100 втягиваний живота за один раз.
4. Спокойно вдохнуть и сделать очистительное дыхание.
5. Повторять 2—3 раза.

Эффект

Упражнение великолепно тонизирует и оживляет органы живота, помогает при вялом пищеварении, запорах, болезнях пищеварительных органов и гинекологических заболеваниях.

3. НАУЛИ

Наули означает «покачивание лодки» и представляет собой волнообразные движения мышц живота. Ниже приводится 5 вариантов выполнения Наули. К каждому последующему варианту можно переходить, только освоив предыдущий.

Техника 1

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см.
2. Нагнуться под углом 45 градусов и разместить руки на ягодицах или наклониться под углом 90 градусов, опираясь руками о бедра над коленями. В последнем положении этот вид Наули получается легче.
3. С выдохом через рот выполнить Уддияна Бандху и опустить подбородок на грудь.
4. Задержав дыхание на выдохе, одновременно напрячь прямые мышцы живота, чтобы они выдвинулись вперед, образовав впадины. Тело же по бокам прямых мышц по возможности расслабить. Удерживать такое напряжение, пока длится задержка дыхания.
5. Ослабить мышцы живота и медленно вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.

Техника 2

1. Следовать технике 1 с п. 1 по п. 3.
2. На задержке дыхания после выдоха напрячь только правую прямую мышцу живота, удерживая остальные области живота расслабленными и втянутыми. Удерживать напряжение правой мышцы, сколько это представляется возможным.
3. Расслабить живот и медленно вдохнуть.
4. Выдохнуть, выполняя Уддияна Бандху, и напрячь только левую мышцу живота. Удерживать напряжение.
5. Расслабить живот и медленно вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.
6. Для разнообразия можно напрягать поочередно левую и правую мышцы живота во время одной задержки дыхания. Это хорошая подготовка к следующему упражнению — поперечным волнообразным движениям.

Техника 3

1. Следовать технике 1 с п. 1 по п. 3.
2. Соблюдая задержку дыхания, напрячь правую прямую мышцу живота, затем — левую, сразу расслабить правую, по-

том — левую. Выполняемые непрерывно, эти напряжения и расслабления создадут перекатывающуюся волну поперек живота, справа налево.

3. Повторять «перекатывание волны» в одном направлении, чтобы «волны» непрерывно двигались одна за другой, пока длится задержка дыхания.

4. Расслабить живот и медленно вдохнуть.

5. Выдохнуть, выполняя Уддияна Бандху. Теперь создавать волны в другом направлении, начиная с левой мышцы живота.

6. Расслабить живот и медленно вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.

Техника 4

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см. Упражнение выполняется легче, если ноги слегка согнуть в коленях.

2. Выдохнуть, выполняя Уддияна Бандху.

3. Задержав дыхание на выдохе, «пустить волну» по животу сверху вниз. Для этого сильнее подтянуть низ живота, одновременно подавая вперед нижнюю часть грудной клетки, выпятить верхнюю часть живота и распространить это выпячивание вниз, втягивая верх живота. Втянуть низ живота и повторять процесс, пока длится задержка дыхания. На стадии освоения можно помогать себе движениями туловища, в дальнейшем нужно стремиться удерживать все тело, в том числе грудь, неподвижным, осуществляя движения только за счет мышц живота.

4. Расслабить живот, вдохнуть, снова выдохнуть и повторить процесс в обратном направлении, т. е. перемещать волну снизу вверх. Это несколько труднее, чем движения сверху вниз.

5. Расслабить живот и медленно вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.

Техника 5

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см. Можно немного согнуть ноги в коленях.

2. С выдохом выполнить Уддияна Бандху.

3. Задержав дыхание на выдохе, перекачивать мышцы живота по часовой стрелке, чтобы «волна» описывала круги.

4. Расслабить живот, вдохнуть, выдохнуть и «вращать» мышцы живота в другую сторону.

5. Расслабить живот и вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.

Этот последний и наиболее трудный вид Наули дает способность произвольно управлять мышцами живота, что необходимо для выполнения некоторых очистительных процедур.

Примечание. Независимо от вида, Наули следует выполнять в общей сложности от 2—3 до 6—8 упражнений один раз в день, только на пустой желудок, опорожив предварительно кишечник и мочевой пузырь.

Эффект

Действие Наули в основном аналогично Уддияна Бандха Крие, однако более сложные движения мышцами живота повышают общую способность владеть своим телом, усиливают терапевтический эффект, дают отличный массаж внутренним органам.

4. МУЛА БАНДХА

Мула означает «начало», «основа», или «корень».

В этой бандхе сжимаются сфинктеры анального отверстия.

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см. Можно также принять любую устойчивую позу сидя — Ваджарасану (фото 51), Сиддхасану (фото 63) или Падмасану (фото 64).

2. Выдохнуть и сжать анальное отверстие. Вначале можно помогать себе, сжимая ягодицы, в дальнейшем надобность в этом отпадет. Следить, чтобы сжимался как нижний сфинктер, так и верхний, расположенный на 4—5 см выше. Для контроля можно сократить сначала нижний сфинктер, а потом верхний.

3. Выдерживать сжатие несколько секунд, после чего расслабить мышцы ануса и вдохнуть. Повторять не более 10 раз.

4. Следующий этап освоения Мула Бандхи — сжатие ануса на вдохе. Выполнять все аналогично п. 2, но после вдоха.

5. При совершенном выполнении Мула Бандхи появляется возможность удерживать нижний замок на всех фазах дыхательного цикла — выдохе (Речаке), паузе после выдоха (Сунাকে), вдохе (Пураке) и паузе после вдоха (Кумбхаке). Однако это является лишь подготовительным упражнением, реально в пранаямах Мула Бандху применяют только во время паузы после вдоха (Кумбхаки). Также Мула Бандха практикуется при импотенции в составе специального упражнения — Асхвини Мудра.

5. АСХВИНИ МУДРА

Поза лошади.

В этой позе чередуются напряжения и расслабления ануса.

Техника

1. Сесть на корточки, руки расположить на коленях, как удобнее.

2. Глубоко вдохнуть через нос, выполнить Мула Бандху и медленно выдохнуть, удерживая сжатие ануса.

3. Задержать дыхание, пока не захочется вдохнуть, продолжая удерживать Мула Бандху.

4. Расслабить мускулы ануса и медленно вдохнуть.

5. После выдоха повторить сжатие, придерживаясь техники с п. 2 по п. 4. Выполнить до 10 таких циклов за один раз или в течение дня. Увеличивать число повторений можно только под руководством специалиста, так как это может вызвать уменьшение половой энергии.

Эффект

Как уже упоминалось, Асхвини Мудра применяется против импотенции. Сама по себе Мула Бандха, выполняемая в пранаямах на паузе после вдоха, как говорят йоги, препятствует Пране выходить через копчик и направляет ее вверх в нужный энергетический центр.

6. ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА

Джаландхара значит «перепонка» или «решетка».

Техника

1. В любой требуемой позиции опустить подбородок, чтобы он упирался в грудную кость поближе к ямке между ключицами. Спину при этом удерживать прямой.

Эффект

Джаландхара Бандха регулирует движение крови к голове и к сердцу и является необходимой во многих типах пранаям. В паузах дыхания без Джаландхара Бандхи возникают неприятные ощущения в глазах и в голове, учащается сердцебиение.

ГЛАВА IV. ПРАНАЯМЫ

Пранаямы — это дыхательные упражнения, способствующие всестороннему развитию дыхательного аппарата и влияющие на все без исключения системы и органы человека.

Эффективность пранаям чрезвычайно высока. Однако для правильного выполнения дыхательных упражнений требуется несколько лет непрерывных занятий, недаром в восьмичастной Йоге Пананджали пранаямы располагаются после асан.

Умеренная практика в простых видах дыхания полезна, несомненно, всякому человеку, даже не занимающемуся Йогой. Серьезное же изучение пранаям возможно лишь под руководством специалиста. Тем более недопустимо самостоятельное освоение дыхательных упражнений при наличии различных заболеваний. В Хатха-Йоге Прадипике говорится: «Как львы, слоны и тигры приручаются очень медленно и осторожно, так же и Прана приводится под контроль очень медленно и постепенно, в соответствии со способностями и физическими возможностями. Иначе это может убить ученика» (Цит. по [18], с. 45).

Для занятий пранаямами необходим чистый воздух. Дома, если не холодно, лучше оставить открытым окно. При низкой температуре следует хорошо проветрить комнату.

Лучшее время для занятий — утром, примерно с 5 до 9 часов. Однако хорошо заниматься и вечером. Жителям больших городов лучше практиковать пранаямы только рано утром или поздно вечером. В остальное время загазованность и запыленность настолько велика, что вентилировать легкие таким воздухом не имеет смысла. Но лучше выполнять дыхательные упражнения днем, чем не делать их вообще.

Число ежедневных занятий зависит от поставленных задач, физических возможностей и наличия времени. Автор считает наиболее приемлемым двухразовые занятия — утром и вечером, хотя имеются рекомендации предаваться пранаямам четырежды в день. При выборе времени для пранаям необходимо учитывать, что они должны выполняться не ранее, чем через 20—30 минут после асан. Также и после пранаям в течение 2—3 часов лучше воздержаться от физических упражнений. Разумеется, это относится к длительным занятиям пранаямами. По 5—10 минут можно

выполнять полное дыхание или Уджайи как до асан, так и после них, применяя для отдыха Шавасану (фото 96).

В еще большей мере, чем к асанам, сказанное относится к напряженным динамическим упражнениям. Их нельзя делать на протяжении 3—4 часов как до пранаям, так и после них.

Равно как и асаны, пранаямы нельзя выполнять на полный желудок. После еды должно пройти не менее 4 часов.

После пранаям в течение получаса не следует принимать душ, пить воду и есть.

Перед началом дыхательных упражнений нужно проверить, одинаково ли свободны оба носовых хода. В норме у здорового человека проходимость одного носового хода почти всегда меньше, чем другого. Каждые полтора — два часа происходит смена «активной» ноздри. Это связано с саморегуляцией определенных процессов в наших организмах. Таким образом, одинаковым дыхание через обе ноздри бывает лишь несколько минут раз в два часа.

Лучше всего до занятий промыть носовые ходы водой (см. Джала Нети). Можно применять и такой прием: лечь на бок, чтобы свободный носовой ход был внизу. Через несколько минут (обычно от 3 до 5) проходимость заложенной ноздри восстанавливается.

Наиболее удобные позы для пранаям — Падмасана (фото 64), Сиддхасана (фото 63), Ваджарасана (фото 51), Вирасана (фото 52) и Тадасана (фото 1). Однако в Тадасане следует расставить ноги на уровне плеч или чуть шире и держать ступни параллельно друг другу. Это обеспечит требуемую устойчивость. Спина всегда должна быть вертикальной и прямой. За правильным положением спины необходимо постоянно следить.

Другие допустимые позы оговариваются в технике соответствующих упражнений.

Тело в пранаямах расслабляется, задействованы лишь мышцы, обеспечивающие удержание надлежащей позы. Недопустимо никакое напряжение ни в теле, ни в лице. За этим нужно специально следить.

Дыхание, как правило, происходит только через нос. Ноги говорят, что дышать ртом так же естественно, как есть носом. Лишь в некоторых упражнениях вдох производится через вытянутые трубочкой губы, на что есть соответствующие указания в описаниях.

Глаза в большинстве случаев должны быть закрыты. Исключения из этого правила оговорены в технике.

Появление неприятных ощущений — головокружения или тяжести в голове, кругов или звездочек перед глазами, звона в ушах, слабости в ногах — свидетельствует о превышении индивидуальных

возможностей и должно служить сигналом к завершению тренировки. Это обычно бывает при задержках дыхания на вдохе.

При ритмичном же дыхании критерием длительности служит возможность без всякого напряжения сохранять выбранный ритм, не сокращая пауз и не ускоряя вдохов и выдохов.

После пранаям всегда следует принимать Шавасану (фото 96).

1. НИЖНЕЕ ИЛИ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Техника

1. Принять любую позу для пранаям. На этапе освоения нижнего дыхания можно практиковаться в Шавасане (фото 96) или даже в Сарвангасане (фото 37), в последнем случае диафрагмальное дыхание происходит почти автоматически из-за сдавливания верхней части грудной клетки.

2. После полного выдоха вдохнуть через нос, растягивая диафрагму и выгибая живот. Грудь не поднимается и не расширяется, весь вдыхаемый воздух идет «в живот».

3. Выдох происходит в обратном порядке, через нос, с легким вытягиванием живота.

4. Избегать излишнего напряжения и прерывистости дыхания, стремиться к плавности вдохов и выдохов. При этом удерживать спину постоянно прямой.

5. Начав с одной минуты, прибавлять по минуте каждые три дня. Остановиться на 5 минутах и практиковаться так на протяжении трех недель, лучше дважды в день.

Эффект

Диафрагмальное дыхание является основой для всей техники пранаям. Увеличение жизненного объема легких происходит в основном благодаря повышению подвижности диафрагмы, что достигается именно при нижнем дыхании.

2. СРЕДНЕЕ ИЛИ ГРУДНОЕ ДЫХАНИЕ

После освоения диафрагмального дыхания можно приступать к изучению среднего дыхания.

Техника

1. Принять любую позу для пранаям.

2. После полного выдоха вдохнуть через нос, не двигая живо-

том и не поднимая грудь. Грудная клетка при этом расширяется в стороны.

3. Спокойно выдохнуть через нос. Дыхание скорее всего будет поверхностным. Это нормально. Главное, чтобы во время вдохов и выдохов грудь не поднималась и не опускалась. Дышать стараться ровно, спине не сгибать.

4. Если нижнее дыхание уже освоено, можно начать заниматься сразу с трех минут. Каждые три дня прибавлять по минуте до 5 минут. Практиковаться в среднем дыхании нужно две недели, не забывая выполнять и несколько нижних дыханий каждый день.

Эффект

Это подготовительное упражнение служит для освоения фазы наполнения воздухом средних долей легких.

3. ВЕРХНЕЕ ИЛИ КЛЮЧИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Техника

1. Принять любую позу для пранаям.

2. После полного выдоха вдохнуть за счет подъема верхней части груди, стремясь заполнить воздухом верхние доли легких. Когда начнут наполняться самые верхушки легких, слегка поднять плечи. Живот и нижняя часть грудной клетки остаются неподвижными.

3. Выдохнуть, опуская грудь, а затем и плечи.

4. Выполнять по 5 минут на протяжении недели, повторяя также нижнее и среднее дыхание.

Эффект

Дает умение правильно выполнять заключительную фазу полного дыхания.

Нижнее, среднее и верхнее дыхания являются подготовительными упражнениями, они укрепляют дыхательный аппарат и готовят его к последующим нагрузкам, увеличивают вентиляцию легких, успокаивают нервную систему, улучшают обмен веществ. В принципе, все три упражнения можно изучать параллельно, но в этом случае целесообразно заниматься 2 раза в день, утром и вечером, осторожно увеличивая число дыханий.

По освоении всех трех видов дыхания можно ввести ритм. Единица отсчета ритма у каждого человека своя — удар пульса. Перед каждым занятием следует нащупать свой пульс и улавливать его на протяжении нескольких секунд. После этого вести

равномерный счет в таком же темпе. Для начала нужно освоить ритм 4—2—4—2. Это означает, что вдох производится на 4 удара пульса (у. п.), затем на 2 у. п. делается пауза, выдох длится 4 у. п. и после выдоха пауза 2 у. п. Распространенными ошибками являются «прыганье» дыхания в такт счету и резкие начала и окончания вдохов и выдохов. Во всех случаях дыхание должно быть ровным, переходы от вдоха и выдоха к паузам и наоборот — «размытыми», плавными.

После овладения ритмичными нижним, средним и верхним дыханием можно приступить к изучению полного дыхания йогов, в котором происходит наполнение всех легких целиком.

4. ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Техника

1. Принять любую позу для пранаям, голову держать прямо.
2. Выдохнуть через нос, выполняя Уддияна Бандху, и начать полный вдох. Для этого способом диафрагмального дыхания заполнить нижние доли легких воздухом, затем без остановки наполнить средние доли, расширяя грудь (грудное дыхание), и, наконец, с помощью ключичного типа дыхания наполнить воздухом верхние доли легких. Живот при этом приходит в нормальное положение. Все три вида дыхания здесь сливаются в одно сложное движение, обеспечивающее плавный, без рывков вдох.

3. Конец вдоха сам собой переходит в паузу на задержке дыхания. С началом паузы надлежит выполнить Мула Бандху.

4. После паузы расслабить нижний замок и произвести выдох. Выдох может быть двух типов: «Ха» — солнечный и «Тха» — лунный.

а) Выдох «Ха» (первый вариант). Сначала удаляется воздух из нижней части легких, затем из средней и в последнюю очередь из верхушек легких, т. е. в том же порядке, в каком производился вдох. При этом в первую очередь вытягивается живот, затем сокращается средняя часть грудной клетки и опускаются грудь и плечи.

б) Выдох «Тха» (второй вариант). В этом случае выдох осуществляется в обратном порядке: из верхней части легких, опускается грудь и плечи, затем из средней части и, наконец, из нижних долей легких, поднимая диафрагму и втягивая живот.

Первые полтора—два месяца следует практиковать полное дыхание с выдохом «Ха», затем производить половину выдохов способом «Ха», а половину — способом «Тха». Йоги считают, что в первом случае Прана, попадающая в легкие из воздуха, усваивается организмом, а в варианте «Тха» эта Прана вновь покидает легкие. Человек может накопить лишь определенное количество Праны, в соответствии со своими энергетическими возможностями,

которые со временем увеличиваются. Избыток Праны так же вреден, как и ее недостаток, и вызывает различные заболевания органов дыхания.

5. Любой выдох заканчивается Уддияна Бандхой, и производится пауза.

6. В конце паузы расслабить живот и начать новый вдох.

7. Следить за плавностью и легкостью дыхания и бандх, не допускать чрезмерных напряжений, нарушающих ровность дыхания. Контролировать также осанку, при нарушении ее немедленно восстановить вертикальное положение. После освоения техники можно выполнять полное дыхание в определенном ритме — ритмическое дыхание.

8. В уже знакомом ритме продолжительности вдохов и выдохов равны между собой, а длительность пауз ровно в два раза меньше. Начинать следует с ритма 4—2—4—2, постепенно, в течение месяцев, замедлять темп дыхания до 16—8—16—8. Вести равномерный счет следует на всех фазах дыхательного цикла, автоматизм приходит лишь через несколько лет постоянных занятий.

Если удерживать выбранный ритм сложно, приходится прикладывать к этому усилия, значит такой ритм является пока слишком напряженным и переходить к нему преждевременно. Если же дышать в данном ритме поначалу не составляет труда, но через какое-то количество дыханий появляется потребность уменьшить паузу после выдоха и побыстрее вдохнуть, то это значит, что ваши возможности на этом исчерпаны и следует закончить текущее занятие.

9. Полное дыхание дает гораздо больший эффект, если сочетать ритмичное дыхание с образным представлением потоков Праны. Это можно делать как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Мысленно видеть, как со вдохом легкие наполняются золотисто-серебристым или синевато-серебристым сиянием, которое отовсюду устремляется к вам, на паузе после выдоха это сияние конденсируется, а с выдохом распространяется по всему телу, оживляя каждую его клеточку.

Возможен и другой вид самовнушения: представляя, как во время вдоха из организма вытягиваются все шлаки, все болезни, все темное и мрачное, на паузе концентрируются в легких, а на выдохе все это выбрасывается наружу и растворяется в окружающей Пране.

Следует иметь в виду, что злоупотребление такими мысленными представлениями может вызвать психические расстройства, особенно у лиц с неустойчивой психикой.

10. Тренироваться в полном дыхании лучше два раза в день, утром и вечером. Начинать следует с трех минут. Каждую неделю прибавлять по одной минуте, доведя таким образом время занятий до 10 минут.

Несколько полных дыханий можно выполнять после еды и в любое время, когда есть такая потребность. Таким образом можно дышать при ходьбе, делая, скажем, на 4 шага вдох, на 2 — паузу, на 4 шага выдох и на 2 — паузу. Ни одна бандха при этом, конечно, не выполняется. Можно дышать еще медленнее, например 6—3—6—3 или 8—4—8—4. При таком способе дыхания можно передвигаться достаточно быстро и долго, не уставая. Если сосредоточиться на дыхании, самая дальняя дорога покажется короткой. Разумеется, если удерживать ритм становится затруднительно, нужно возвратиться к нормальному дыханию.

Э ф ф е к т

Это основной способ дыхания, оказывает самое разностороннее действие. Органы дыхания укрепляются и становятся здоровыми, возрастает объем легких. Нормализуется артериальное давление, улучшается деятельность сердца, повышается сопротивляемость всем болезням. Нервная система приходит в равновесие, организм освобождается от токсинов, улучшается общее состояние человека, повышается настроение. Почти во всех дыхательных упражнениях используются навыки, вырабатываемые при полном дыхании.

5. УДЖАЙИ

Превосходящее дыхание.

Техника

1. Принять любую позу для пранаям и выполнить Джаландхара Бандху, которая сохраняется на протяжении всего периода дыхания способом Уджайи. Спина все время остается прямой. Глаза закрыть.

2. Выполнять полное дыхание, с выдохом по первому варианту, соблюдая Мула Бандху в паузе после вдоха и Уддияна Бандху в паузе после выдоха. При вдохе слушать, как воздух, проходя по носоглотке, производит характерный шум «шшиш...». При выдохе выходящий воздух гудит «ууууу...». Эти звуки надлежит внимательно слушать.

3. Выполнять Уджайи в принципе можно в любом ритме, в том числе с неравной продолжительностью вдоха и выдоха. Начинать надо примерно с 5 минут практики, прибавляя каждую неделю по минуте, довести время до 10 минут.

Э ф ф е к т

Уджайи повышает способность к концентрации и хорошо успокаивает нервную систему. В остальном действует аналогично полному дыханию.

6. СИТАЛИ

Охлаждающее дыхание.

Техника

1. Принять любую позу для пранаям, спину и голову держать прямо.

2. После полного выдоха вытянуть губы, как бы желая произнести звук «у», и свернуть язык трубочкой, предварительно смочив его слюной. Медленно выполнить полный вдох через приоткрытый рот и проглотить остаток слюны.

3. Выполнить Мула Бандху и Джаландхара Бандху, выдерживая паузу в несколько секунд.

4. Освободить нижний замок и спокойно выдохнуть через нос, после чего поднять голову.

5. Повторять от 5 до 25 раз.

Э ф ф е к т

Ситали применяется в основном в жаркое время года, так как способствует «проветриванию» организма. Устраняет чувство голода и жажды, улучшает пищеварение и обмен веществ. Помогает при заболеваниях печени, предохраняет от простуд. Ситали в такой степени способствует очищению и обновлению кожи, что эту пранаяму называют еще «змеиным дыханием», ибо кожа меняется так же быстро, как у змеи.

7. НАДИ СОДХАНА

Очищающее каналы дыхание.

При этом подразумеваются энергетические меридианы человеческого тела.

Техника

1. Принять одну из устойчивых поз, сидя со скрещенными ногами. Выполнить Джаландхара Бандху. Спину держать прямо.

2. Левую руку расположить на левом колене ладонью вниз. Правую руку поднести к лицу и прижать мизинцем и безымянным пальцем левую носовую перепонку к средней перегородке, чтобы заблокировать левую ноздрю. Средний и указательный пальцы должны быть приближены к ладони. Рука выступает в роли пере-

ключателя, при этом мизинец с безымянным пальцем и большой палец перекрывают поочередно соответственно левый носовой ход и правый носовой ход (фото 104).

Женщины, напротив, должны перекрывать ноздри левой рукой — большим пальцем левую ноздрию, мизинцем с безымянным пальцем — правую.

3. Выдохнуть через правую ноздрию.

4. Медленно вдыхать через правую ноздрию, придерживаясь техники полного дыхания. Вдох должен сам собой, без принуждения, перейти в паузу.

5. С началом паузы выполнить Мула Бандху, освободить левую ноздрию, а правую прижать большим пальцем.

6. Выдержав паузу надлежащее время, расслабить мышцы ануса и выдохнуть через левую ноздрию первым способом. Выдох должен происходить очень спокойно и плавно перейти в паузу после выдоха, при этом выполняется Уддияна Бандха.

7. После паузы вдохнуть опять через левую ноздрию.

8. Во время очередной паузы перекрыть левый носовой ход и открыть правый.

9. Выдохнуть через правую ноздрию. Полный цикл Нади Содхала состоит, таким образом, из следующих элементов:

- 1) вдох через правую ноздрию, пауза;
- 2) выдох через левую ноздрию, пауза;
- 3) вдох через левую ноздрию, пауза;
- 4) выдох через правую ноздрию, пауза.

10. В Нади Содхана можно придерживаться ритма с равной продолжительностью вдохов и выдохов, паузы должны быть вдвое короче, т. е. устанавливается ритм 4—2—4—2, 6—3—6—3, 8—4—8—4 и т. д., в соответствии с вашими возможностями. Как и в предыдущих типах пранаям, насильственные вдохи, выдохи и паузы между ними не допускаются.

11. Если проходимость через одну ноздрию хуже, чем через другую, то более свободную ноздрию следует во время выдоха и вдоха слегка прижимать соответствующим пальцем, чтобы достичь одинакового прохождения воздуха через оба носовых хода. Это поможет поддерживать необходимый ритм.

12. Начинать выполнять Нади Содхана следует примерно с 2 минут в день. Каждую неделю нужно прибавлять по 1 минуте, доведя таким образом время выполнения до 10 минут за одно занятие.

Э ф ф е к т

Нади Содхана улучшает общее самочувствие, успокаивает нервную систему, дает ясность мышления. Помогает при насморке, неврозах, ревматизме, некоторых видах головной боли.

8. АНУЛОМА ВИЛОМА

Дыхание в равной пропорции и в неравной пропорции. Это раздел о ритмах.

1. Дыхание в ритме с равной продолжительностью вдоха и выдоха описывалось в технике полного дыхания. При этом соотношение между вдохом, паузой после вдоха, выдохом и паузой после выдоха сохраняется неизменным и составляет по мере возрастания трудности 2 : 1 : 2 : 1, 1 : 1 : 1 : 1 и 1 : 2 : 1 : 2.

При этом возможны следующие варианты длительности фаз дыхательного цикла (в ударах пульса):

Первая облегченная пропорция	Вторая облегченная пропорция	Совершенная пропорция
2 : 1 : 2 : 1	1 : 1 : 1 : 1	1 : 2 : 1 : 2
4—2—4—2	4—4—4—4	4—8—4—8
6—3—6—3	6—6—6—6	6—12—6—12
8—4—8—4	8—8—8—8	8—16—8—16
10—5—10—5	10—10—10—10	10—20—10—20
12—6—12—6	12—12—12—12	12—24—12—24
14—7—14—7	14—14—14—14	
16—8—16—8	16—16—16—16	
18—9—18—9	18—18—18—18	
20—10—20—10		
22—11—22—11		
24—12—24—12		

Следует научиться дышать в каждом из приведенных ритмов, однако всегда следует помнить о недопустимости форсированного освоения пранаям и связанных с этим опасностях.

Несмотря на то, что пропорция 2 : 1 : 2 : 1 является самой простой, для «энергетической подзарядки» рекомендуется именно этот способ дыхания.

2. Дыхание с равной продолжительностью вдохов и выдохов является основным. Однако успех в пранаямах невозможен без овладения неравными ритмами, т. е. такими ритмами, в которых длительности вдоха и выдоха не равны. Увеличение задержки происходит именно при таких способах дыханий.

3. Классическая неравная пропорция — 1 : 4 : 2, т. е. продолжительность вдоха принимается за единицу, длительность задержки дыхания после вдоха в 4 раза превышает это значение, и выдох в 2 раза длиннее вдоха. После выдоха производится пауза в долю секунды, чтобы последующий вдох начался естественно, сам собой.

Пропорция 1 : 4 : 2 является достаточно трудной, начинать освоение каждого нового ритма следует с облегченной пропорции

1:2:2. Ниже приводятся рекомендуемые ритмы в облегченной и в идеальной пропорциях.

Облегченная пропорция	Идеальная пропорция
1:2:2	1:4:2
4—8—8	4—16—8
5—10—10	5—20—10
6—12—12	6—24—12
7—14—14	7—28—14
8—16—16	8—32—16
9—18—18	
10—20—20	

Превышение указанных длительностей возможно только через несколько лет занятий и под руководством инструктора.

4. Следующий этап совершенствования в пранаямах — выполнение дыхания в неравной пропорции с задержкой после выдоха. Предлагаются три пропорции, составленные по мере возрастания трудности: 1:2:2:2, 1:4:2:2 и 1:4:2:4. Все три пропорции являются достаточно трудными и осваивать их можно только после усовершенствования в пропорции 1:4:2.

Рекомендуются следующие ритмы:

Пропорция	Пропорция	Пропорция
1:2:2:2	1:4:2:2	1:4:2:4
4—8—8—8	4—16—8—8	4—16—8—16
5—10—10—10	5—20—10—10	5—20—10—20
6—12—12—12	6—24—12—12	6—24—12—24
7—14—14—14	7—28—14—14	
8—16—16—16		

5. Начинать освоение неравных ритмов нужно с 2—4 дыханий дважды в день, крайне постепенно увеличивая продолжительность дыхательного цикла и количество дыханий. Заниматься таким дыханием самостоятельно, без руководителя, крайне рискованно. В результате неправильной техники могут развиваться астма, эмфизема легких и другие серьезные заболевания.

6. Следует учитывать, что задержки дыхания на вдохе способствуют повышению кровяного давления, в то время как задержки на выдохе, напротив, понижают давление. Поэтому лицам с повышенным давлением не следует практиковать Кумбхаку (задержку на вдохе), а лицам с пониженным давлением — Сунаку (задержку на выдохе). При небольших отклонениях давления, конечно, целесообразно применять обе задержки.

7. Все приведенные ритмы можно использовать в Уджайи, в Нади Содхана и в других типах дыхания. Причем особенно полезно применять их в попеременном дыхании через одну ноздрю, т. е. в Нади Содхана.

9. КАПАЛАБХАТИ

Капалабхати значит «очищение потоком света» и подразумевает очищение воздушных полостей черепа.

Техника 1

1. Принять любую позу для пранаям. Голову держать прямо.
2. После выдоха произвести полный вдох, обеспечив хорошее расширение грудной клетки во все стороны.

3. Удерживая грудную клетку расширенной, расслабить мышцы живота и диафрагму, сделав их совершенно пассивными.

4. Толчкообразно сократить мышцы живота и поднять диафрагму, обеспечивая сильный короткий выдох через нос. Тут же расслабить живот. Возвращаясь в исходное расслабленное состояние, диафрагма обеспечит частичный вдох. Этот вдох происходит только за счет естественного опускания диафрагмы, сам собой.

5. Через долю секунды после завершения вдоха вновь вытолкнуть воздух и расслабить живот. В этом и заключается способ дыхания Капалабхати — интенсивные выдохи следуют с большой скоростью один за другим. Грудная клетка при этом должна оставаться неподвижной и расширенной, диафрагма поднимается и опускается, как поршень насоса.

6. Продолжительность вдохов должна быть примерно в три раза больше продолжительности выдохов. Такой ритм устанавливают путем счета: раз, два, три — вдох; четыре — выдох. Начинаям следует ориентироваться на скорость примерно 60 выдохов в минуту, постепенно ее можно увеличить до 120 и даже до 180 выдохов в минуту, но это уже уровень профессионалов.

7. За один цикл можно выполнять от 7—10 до 20—30 выдохов подряд. На этапе обучения цикл завершается сам собой с опусканием грудной клетки. Это может случиться и после 5, и после 10 выдохов. Постепенно приходит умение достаточно долго поддерживать грудь расширенной, соответственно увеличивается и число выдохов за один цикл. Таких циклов следует выполнять от 2—3 до 5—7 подряд, с 2—3 полными дыханиями между циклами.

8. Распространенные ошибки — «дерганье» головой и плечами в такт выдохам и напряжение тела, в частности рук. Этого следует избегать.

Если в предыдущем варианте выдохи и вдохи производились через обе ноздри, то теперь ноздри очищаются по очереди.

1. Выполнить пункты 1—3 техники 1.

2. Перекрыть большим пальцем правой руки (для женщин — левой) правый носовой ход и проделать 5—6 выдохов через левую ноздрю.

3. Освободить правую ноздрю и заблокировать мизинцем левую. Сделать равное число дыханий через правую ноздрю. Смена пальцев должна происходить очень быстро, чтобы не нарушить ритм выдохов.

4. В пределах одного цикла можно несколько раз менять ноздри.

5. После совершенного освоения этого приема производить каждый выдох через новую ноздрю, быстро меняя прижимающие пальцы. Вдох осуществляется через обе ноздри. Такое дыхание называется Аканалабхати.

Э ф ф е к т

Капалабхати очищает носовые ходы и воздушные полости, предупреждает гайморит и фронтит. Регулярной практикой излечивается астма. Диафрагма приобретает большую подвижность и силу. Укрепляются печень, селезенка и поджелудочная железа, улучшается пищеварение. Улучшается настроение, глаза приобретают блеск.

10. БХАСТРИКА

Бхастрика значит «кузнечный мех».

Техника

1. Принять любую позу для пранаям, голову и спину держать прямыми.

2. Спокойно выдохнуть.

3. Быстро и энергично вдыхать и выдыхать через нос за счет опускания и подъема диафрагмы. Продолжительности вдохов и выдохов равны между собой. Дыхание напоминает пыхтение паровоза, промежутков между вдохами и выдохами почти нет.

4. Произвести от 10 до 30 таких дыханий, после чего сделать медленный полный выдох, вдох и выполнить Мула Бандху и Джаландхара Бандху.

5. Задерживать дыхание на входе, насколько это возможно без всякого напряжения.

6. Освободить замки и медленно выдохнуть через нос. Это завершает полный цикл Бхастрики.

Все это время внимание концентрируется на области солнечного сплетения.

7. Повторить 2—3 таких цикла, разделяя их несколькими полными дыханиями.

8. Все тело в Бхастрике, кроме диафрагмы, должно быть расслабленным и неподвижным, только спинные мышцы поддерживают позвоночник прямым. Не должно быть никаких движений головой и плечами в такт дыханию.

9. Вдохи и выдохи в каждом цикле продолжают лишь до тех пор, пока они осуществляются свободно и энергично. При первых признаках усталости, уменьшении силы дыхания цикл следует завершать. Превышение числа дыханий сверх индивидуальных возможностей может отрицательно влиять на сердце.

Э ф ф е к т

Бхастрика позволяет усиленно вентилировать легкие, поддерживая в них воздух постоянно свежим. Благодаря этому происходит усиленное насыщение крови и всех тканей кислородом, который «сгорает» на задержке дыхания, увеличивая концентрацию углекислого газа. Это благотворно влияет на клеточный обмен.

Бхастрика действует подобно предыдущей пранаяме, но по силе превосходит Капалабхати. Применяется, в частности, при резких остановках после бега, перед нырянием и в других случаях, когда нужно обеспечить насыщение организма кислородом. Задержка дыхания при этом, разумеется, не производится.

Бхастрика очень эффективна при легочных заболеваниях, но применяется в этом случае под контролем специалиста.

11. ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Техника

1. Принять любую устойчивую позу с прямыми спиной и головой.

2. Выполнить полный вдох.

3. Приоткрыть рот, как для произнесения звука «ш», и опустить кончик языка к внутренней поверхности нижних резцов. Язык не должен быть напряженным.

4. Толчкообразно поднимая диафрагму, выдыхать воздух отдельными порциями, причем каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. При этом слышны звуки, средние между «С» и «Ш».

5. Никаких усилий при выдохах прикладывать не надо. Неработающие мышцы все время остаются расслабленными. Толчкообразные выдохи производятся энергично, но легко.

6. Выполнить от 2—3 до 10—15 очистительных дыханий. Их число должно увеличиваться очень постепенно.

Э ф ф е к т

Очистительное дыхание используется после напряженных асан и пранаям при любой усталости. Оно освежает и дает чувство легкости.

12. ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ «ХА» СТОЯ

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги немного шире плеч. Ступни параллельны друг другу. Глаза закрыты.

2. Выдохнуть, расслабляясь.

3. Со вдохом медленно поднять расслабленные руки над головой. В верхнем положении руки полусогнуты в локтях, ладони обращены друг к другу.

Нужно вообразить, что между ладонями находится своеобразный энергетический сгусток. Во время подъема рук помещать в эту субстанцию все отрицательные эмоции, все болезни, все темное, что есть в теле. Иногда легче представить в руках бумажный или целлофановый мешок и во время подъема наполнять его всем, от чего нужно освободиться.

4. Задержаться в позиции с поднятыми руками на несколько секунд, продолжая осветлять тело, мысленно перенося все мрачное и злое в энергетическую оболочку между руками.

5. Медленно опускать почерневший сгусток перед собой, отводя таз немного назад и сгибая корпус.

6. Примерно от уровня плеч быстро бросить отрицательную энергию вниз, в землю, резко наклоняясь вперед. Расслабленные руки после броска продолжают движение и сами собой перекрещиваются в предплечьях, немного не доставая пола. В момент броска воздух вырывается через рот со звуком «ХА».

7. После выдоха остаться в согнутом положении, пока не захочется вдохнуть. Расслабленные руки свободно раскачиваются после броска.

8. Со вдохом медленно выпрямиться за счет напряжения мышц спины. Руки остаются пассивными и висят.

9. Выполнить несколько полных дыханий и очистительное дыхание.

10. Повторить очистительное дыхание «ХА» 2—3 раза.

Э ф ф е к т

Очистительное дыхание «ХА» дает спокойствие, улучшает настроение и снимает усталость. Помогает при стрессах и во всех случаях, когда необходимо устранить нервное напряжение и восстановить силы.

13. УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАДЕРЖКУ ДЫХАНИЯ

В предыдущих пранаямах «действующим началом» служили все фазы дыхательного цикла; вдох, выдох и паузы после вдоха и выдоха. Ниже приводятся четыре упражнения, основную роль в которых играют длительные задержки дыхания.

Техника 1

1. Принять Тадасану (фото 1), руки опущены. Дышать спокойно, через нос.

2. Выдохнуть и зажать большими пальцами крылья носа, соединив остальные пальцы и ладони вместе. Локти держать на уровне плеч.

3. Вытянуть губы трубочкой, как при произнесении звука «у».

4. Резко вдохнуть через рот со всасывающим звуком. Наполнить легкие и рот до отказа, чтобы раздувались щеки.

5. Выполнить Джаландхара Бандху (фото 105).

6. Оставаться в таком положении как можно дольше, соблюдая задержку дыхания. Вести равномерный счет. Спину не сгибать. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения.

7. Поднять голову до исходного положения, опустить руки и медленно выдохнуть через нос.

8. Прodelать 2—3 полных дыхания.

9. Упражнение выполняется один раз.

Техника 2

1. Принять Тадасану (фото 1), руки свободно опущены. Дышать спокойно, через нос.

2. Выдохнуть и зажать большими пальцами ушные отверстия, а средними — крылья носа. Безымянные пальцы и мизинцы прилизить к ладоням. Локти держать на уровне плеч.

3. Вытянуть губы трубочкой, как при произнесении звука «у».

4. Резко вдохнуть через рот со всасывающим звуком. Наполнить легкие и рот до отказа, чтобы раздувались щеки.

5. Выполнить Джаландхара Бандху, закрыть глаза и расположить подушечки указательных пальцев на веках (фото 106).

6. Задержать дыхание и оставаться в таком положении как можно дольше, ведя равномерный счет. Можно прислушиваться к пульсации крови в артериях. Спину не сгибать. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения.

7. Поднять голову, убрать пальцы с век, открыть глаза, освободить ноздри и медленно выдохнуть через нос.

8. Снять пальцы с ушей и только после этого медленно вдохнуть через нос.

9. Прodelать несколько полных дыханий, расслабляясь.

10. Выполнять один раз.

Эффект

Эти два упражнения увеличивают внутричерепное давление, тем самым способствуя его нормализации. Помогают при гипертонии и гипотонии, воспалении гайморовых и фронтальных пазух, благотворно действуют на глазное дно и барабанные перепонки, устраняют морщины. Восстанавливают функции щитовидной, паращитовидной и вилочковой желез.

Техника 3

Это упражнение называется Каки Мудра — поза ворона.

1. Принять Тадасану (фото 1), руки опущены.

2. Выдохнуть.

3. Вытянуть губы трубочкой и резко втянуть воздух через рот, заполнив легкие до отказа. Небольшую часть воздуха, оставшуюся в полости рта, проглотить.

4. Задержать дыхание, выполнить Джаландхара Бандху. Смотреть на большие пальцы ног.

5. Оставаться в таком положении на задержке дыхания как можно дольше, ведя равномерный счет.

6. Поднять голову и медленно выдохнуть через нос, после чего проделать несколько полных дыханий.

7. Повторить 2—3 раза.

Эффект

Упражнение улучшает работу эндокринных желез, расположенных в области шеи, устраняет заболевания желудка. Нормализует давление и улучшает обмен веществ.

Техника 4

1. Принять любую позу расслабления стоя, сидя или лежа.

2. Расслабить мышцы и спокойно дышать через нос.

3. Выдохнуть без всякого напряжения, чтобы в легких осталось немного воздуха. Задержать дыхание. Можно закрыть глаза.

4. Не дышать как можно дольше, ведя равномерный счет. Тело должно быть расслаблено. В конце задержки, когда уже трудно оставаться без воздуха, можно помочь себе, напрягая мышцы живота, и за счет этого продержаться еще 10—15 секунд.

5. Спокойно вдохнуть. Чтобы вдох действительно был спокойный, необходимо насильно сдерживать его, вдыхать медленно и наполовину.

6. Медленно выдохнуть и далее дышать методом полного дыхания одну минуту, расслабляя тело.

7. Продолжительность задержки дыхания зависит от общего состояния здоровья и нервно-эмоционального состояния. У начинающих она может составлять 15—20 секунд, возрастая с практикой до 3 минут и более.

8. Повторять задержку дыхания на выдохе от 2 до 4 раз подряд, разумеется, после 1—3 минут полного дыхания с расслаблением. При этом каждый последующий раз время задержки будет возрастать. Уменьшение этого времени в одном из циклов говорит об утомлении и необходимости прекратить упражнения.

Эффект

Задержка дыхания на выдохе — одно из мощнейших средств Йоги. Такие задержки излечивают самые разнообразные болезни — астму, гипертонию, нарушения обмена, невроты и невралгии, бессонницу и др. Упражнение может применяться в качестве «скорой помощи» в стрессовых ситуациях. Повторенное 3—4 раза, оно успокаивает и дает возможность трезво анализировать ситуацию.

Во всех случаях следует стремиться к максимальной задержке дыхания, прилагая к этому всю волю. Оставлять следует лишь немного сил, чтобы спокойно вдохнуть. У здорового человека время задержки должно составлять не менее 1 минуты.

14. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПРАНАЙАМЫ

Эти дыхательные упражнения выполняются совместно с некоторыми движениями.

Вытягивание

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1).

2. Выдохнуть и расслабиться.
3. Медленно вдохнуть через нос, одновременно поднимая в стороны руки. Ладони обращены вверх.
4. Завершив полный вдох, соединить ладони над головой, руки держать прямыми, плечами прижать уши. На задержке дыхания вытягивать руки и позвоночник вверх, пока это приятно.
5. Когда захочется выдохнуть, медленно опустить руки, выдыхая через нос.
6. Прodelать очистительное дыхание.
7. Выполнять от 1 до 3 раз.

Э ф ф е к т

Упражнение отлично тонизирует нервную систему, после него ощущается прилив сил и энергии. Восстанавливает кровообращение в руках и спине, помогает при болях в спине.

Насос

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1).
2. Сжать кисти в кулаки, при этом большие пальцы прижать к ладоням.
3. После полного выдоха сложить губы трубочкой и сделать резкий вдох через рот. Заполнить легкие до отказа, последней порцией воздуха раздуть щеки. Воздух не глотать.
4. Опустить подбородок в ямку между ключицами.
5. Прямые руки со сжатыми кулаками резко поднять перед собой до уровня плеч, а затем также резко опустить вниз. Не останавливаясь, продолжать поднимать и опускать руки. Руки надо перемещать рывком, задерживаясь в крайних положениях на долю секунды. Спину держать прямой.
6. Поднимать и опускать руки от 5 до 30 раз, сколько получится, пока длится без особого напряжения задержка дыхания. Упражнение напоминает насос, отсюда название.
7. Закончив движения руками, поднять голову, расслабить руки и медленно выдохнуть через нос.
8. Прodelать очистительное дыхание.

Вращение рук на задержке дыхания

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1).
2. Кисть правой руки сжать в кулак, причем большой палец прижать к ладони.

3. После полного выдоха выполнить быстрый полный вдох через нос и задержать дыхание.

4. На задержке дыхания вращать вытянутой правой рукой по направлению вперед. Всего сделать от 5 до 30 вращений, пока задержка дыхания продолжается без напряжения.

5. Приостановить движение и, подняв кулак к груди и отведя локоть назад, быстро выбросить руку вперед на уровне плеча с одновременным резким выдохом через нос. Руку тут же расслабить и опустить.

6. Выполнить одно-два полных дыхания и повторить упражнение, вращая правой рукой.

7. Повторить упражнение, вращая двумя руками одновременно.

8. Еще раз выполнить п. 2—5, но совершать вращение правой рукой в обратном направлении.

9. То же самое, но вращать левой рукой.

10. Последний раз — двумя руками одновременно в обратном направлении.

11. Прodelать очистительное дыхание.

Э ф ф е к т

Эти упражнения отлично тонизируют руки, легкие и нервную систему, благотворно влияют на сердце и органы пищеварения. При систематическом применении излечиваются невралгические боли, возрастает сопротивляемость болезням. Кровообращение рук полностью восстанавливается, исчезает скованность в плечах.

ГЛАВА V. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках и некоторых движениях глазными яблоками и веками.

О необходимости иметь хорошее зрение говорить излишне. Йоговские упражнения для глаз способствуют восстановлению нормального зрения, причем независимо от характера имеющихся нарушений — близорукости или дальнозоркости. Успех зависит от воли занимающихся и прилагаемых усилий.

Распространено мнение, что в пожилом возрасте предпринимать какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений бесполезно. Это не так. Разумеется, придется затратить больше труда, чем в более молодом возрасте. Улучшение наступает медленнее, но при упорных тренировках наступает обязательно.

Йоги считают, что глаза потребляют около 50 процентов биоэнергии, приходящейся на жизнедеятельность всего организма. Поэтому даже йогини с отменным зрением выполняют различные варианты Тратака (фиксации взгляда). Это, кстати, является и самой надежной профилактикой ухудшения зрения с возрастом.

Следует иметь в виду, что функционирование глаз во многом зависит от положения дел во всем теле, в первую очередь от состояния нервной системы и обмена веществ. Поэтому наряду с упражнениями для глаз необходимо поддерживать общее здоровье организма, выполняя асаны, пранаямы и очистительные процедуры.

Упражнения для глаз лучше выполнять дважды в день. Фиксацию взгляда на кончике носа, на межбровном промежутке, различные движения глазами лучше производить утром или (и) днем. Фиксацию на пламени свечи лучше осуществлять вечером. Упражнения для отдыха зрения и поочередную фиксацию на кончике пальца и на горизонте или на кончике носа и на горизонте можно практиковать в любое время.

При занятиях дважды в день достаточно отводить каждый раз по 10 минут. Однако при наличии времени с большой пользой можно заниматься дольше и чаще.

Упражнения можно делать лишь до тех пор, пока они выполняются легко. Нельзя доводить себя до сильного утомления.

После упражнений для отдыха — расслабления глаз, направления взгляда на горизонт, моргания и после промывания глаз, если они применялись отдельно, можно выполнять любую работу. Если же проделывались любые другие упражнения, необходимо по крайней мере минут 20 воздержаться от чтения, просмотра телевизионных передач и другой утомляющей зрение деятельности.

1. РАССЛАБЛЕНИЕ ГЛАЗ

Техника

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

2. Закрывать глаза и расслабить веки. Можно мысленно поглаживать глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.

3. Лицо и тело также пусть расслабляются. Это даст дополнительный отдых, но все внимание сосредоточено на релаксации глаз. Чувство тепла и тяжести должна сменить легкость, невесомость, а в дальнейшем — полная потеря ощущения глаз.

4. Время расслабления не ограничено. В промежутках между другими упражнениями для глаз оно может составлять 20—40 секунд, выполняемое само по себе — 3—5 минут. Расслабление может практиковаться в любое время.

2. НАПРАВЛЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ГОРИЗОНТ

Техника

1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо.

2. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте не раздражающем глаза, — облаке, дереве, и т. д. Требуется не сосредоточиваться на каком-либо предмете, а, напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрение.

3. Выполнять несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе желательно не реже, чем раз в 2 часа.

Э ф ф е к т

Оба упражнения предназначены для отдыха. Очень полезно выполнять их вместе, при невозможности следует просто расслаб-

лять глаза. Это предохранит их от утомления и послужит профилактикой против ухудшения зрения.

3. МОРГАНИЕ

Техника

1. Принять любую устойчивую удобную позу.
2. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать).
3. Выполнять от 30 до 60 секунд.
4. Расслабить глаза.

Эффект

Упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровоснабжение. Может выполняться в любое время.

Остальные упражнения лучше выполнять в одной из устойчивых поз сидя, например в Ваджарасане (фото 51), Падмасане (фото 64) или Сиддхасане (фото 63), но можно и просто сидя на стуле с прямой спиной или стоя в Тадасане (фото 1). Мышцы тела и лица должны быть расслаблены.

4. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА КОНЧИКЕ НОСА

Техника

1. Зафиксировать взгляд на кончике носа. При хорошей подвижности глазных яблок будут видны и крылья носа и полоска кожи над верхней губой.

2. Смотреть не отрываясь, не напрягая глаза и мышцы век и, по возможности, не моргая. Ни о чем не думать, просто внимательно смотреть. Голову вниз не опускать.

3. Вначале упражнение выполнять 10—20 секунд, до легкой слезливости и рези в глазах. В дальнейшем развивается способность смотреть на кончик носа 3—5 минут без всякого напряжения.

4. Расслабить глаза.

5. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА МЕЖБРОВНОМ ПРОМЕЖУТКЕ

Техника

1. Сфокусировать взгляд в пространстве между бровями. Если сразу не получается, можно закрыть один глаз, а другим рассмат-

ривать линию перехода переносицы в верхний край глазной впадины. Затем поменять глаза и, наконец, смотреть двумя глазами в найденную среднюю точку.

2. Смотреть в межбровный промежуток спокойно и без напряжения. Голову вверх не поднимать, держать прямо.

3. Первое время будет трудно задерживать взгляд между бровями более чем на несколько секунд. В этом случае надо повторять упражнение несколько раз. Постепенно довести время выполнения до нескольких минут.

4. Расслабить глаза.

Эффект

Помимо общего укрепляющего воздействия на глаза фиксация взгляда на межбровном промежутке в гораздо большей мере, чем остальные упражнения, способствует развитию навыков мысленной концентрации и сосредоточения. Это очень важно для дальнейшего совершенствования в Йоге.

6. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ПРАВОМ ПЛЕЧЕ

Техника

1. Сидя или стоя прямо и держа голову неподвижно, направить взгляд в сторону правого плеча.

2. Сосредоточиться на правом плече и внимательно, по возможности не моргая, смотреть только на него. Голову вправо не поворачивать, спину держать прямо.

3. При появлении неприятных и болезненных ощущений в глазах расслабить их, немного отдохнуть и повторить упражнение. Постепенно довести время фиксации до 2—4 минут.

4. Расслабить глаза.

7. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ЛЕВОМ ПЛЕЧЕ

Выполнять аналогично предыдущему упражнению, но в другую сторону, фиксируя взгляд на левом плече.

Эффект

Фиксация взгляда на кончике носа, на межбровном промежутке, на правом и левом плечах повышают способность хрусталика фокусировать зрение на разные расстояния, дают умение концентрировать внимание.

8. ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗ

Техника

1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.
2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной.
3. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем выполнять 2—3 поворота по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.
4. Расслабить глаза. Если они не устали, сразу переходить к следующему упражнению.

9. ПОВОРОТЫ ГЛАЗ

В отличие от вращения глазами, где последовательными микроскопическими сокращениями глазных мышц обеспечивается непрерывность движения, при поворотах глазами происходит быстрое перемещение взгляда с одного края поля зрения на противоположный с задержкой на несколько секунд в каждом положении.

Техника

1. Посмотреть вверх.
2. Посмотреть вниз.
3. Посмотреть вправо.
4. Посмотреть влево.
5. Посмотреть в правый нижний угол.
6. Посмотреть в левый верхний угол.
7. Посмотреть в правый верхний угол.
8. Посмотреть в левый нижний угол.
9. Эти восемь движений составляют один цикл. В каждой позиции задерживать взгляд от 1 до 5 секунд.
10. Повторять от 2 до 5 минут, удерживая голову неподвижно. Стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.
11. Расслабить глаза.

Эффект

Упражнения 8 и 9 тренируют двигательные мышцы глаз, повышают способность к точной фокусировке, улучшая тем самым

зрение. Эти упражнения условно можно назвать динамическими, они легче статических, требующих длительной фиксации взгляда на определенных точках.

10. ПООЧЕРЕДНАЯ ФИКСАЦИЯ НА ПАЛЬЦЕ И НА ГОРИЗОНТЕ

Техника

1. Принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз.
2. Поочередно переводить взгляд с кончика пальца на линию горизонта или на любую удаленную точку, задерживаясь в каждом положении на 2—3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с выбранной точкой, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на горизонт нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения.
3. Выполнять от 1 до 3 минут, после чего перейти к следующему упражнению.

11. ПООЧЕРЕДНАЯ ФИКСАЦИЯ НА КОНЧИКЕ НОСА И НА ГОРИЗОНТЕ

Выполняется аналогично предыдущему, только взгляд переводится с кончика носа и на горизонт и наоборот. После упражнения расслабить глаза.

Эффект

Упражнения 10 и 11 повышают способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благодаря усилению аккомодации (способности хрусталика изменять свою кривизну).

12. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

Техника

1. Установить зажженную свечу на уровне головы или несколько выше, на расстоянии от 0,5 до 1 метра от лица — как удобнее. Классически оно должно быть равным расстоянию от глаз до лобка.

2. Принять устойчивую позу и, не моргая, смотреть на свечу. В это время, по возможности, не должно быть никаких отвлекающих факторов. Упражнение обычно выполняют вечером, после захода солнца, в темноте или полутьме.

3. Внимательно вглядываться в пламя, стараясь сузить площадь зрения до минимума. Глаза должны быть широко открыты, моргать нельзя. Язык пламени при этом превратится в одно яркое пятно, которое будет расти по мере тренированности. В идеале пятно должно занять все поле зрения. Это состояние йогини могут удерживать долго, до получаса и более.

4. Голова должна быть свободна от навязчивых мыслей. Нужно научиться не думать ни о чем постороннем во время упражнения. Просто смотреть. Это очень трудно и навык приходит лишь после длительной практики. Сначала мысли будут самые различные и притом постоянно, что совершенно нормально. Поймав себя на размышлении о постороннем, не надо раздраженно пытаться отбросить появившуюся мысль, это совершенно бесполезно. Лучше попробовать про себя улыбнуться и переклочиться на центр пламени, стараясь увидеть в нем НЕЧТО. Желательно отделять себя от своих мыслей, оценивать все как бы со стороны и неизменно доброжелательно.

5. Практически первые несколько недель смотреть на пламя нужно до тех пор, пока глаза не устанут. В дальнейшем это время может быть от 10 до 15 минут и более, в зависимости от поставленной задачи. Категорически запрещается заниматься через силу! При появлении рези и слез необходимо закрыть глаза и мысленно продолжать «смотреть» на свечу, пока воображаемое светлое пятно между бровями не исчезнет. Надо стараться с каждым разом увеличивать это время «остаточного свечения» и «видеть» пламя как можно четче.

6. Очень важно все время держать спину и голову прямо. Обнаружив, что спина согнулась, а голова опустилась, следует немедленно выпрямиться.

7. После упражнения обязательно расслабить глаза.

Примечание. Иногда вместо растущего светлого пятна люди видят другие изображения, например экраны с «картинками» и др. Это очень важное умение, его необходимо всячески развивать, непременно посоветовавшись с руководителем занятий. Самостоятельные шаги в этом направлении могут привести к некоторым психическим расстройствам.

Э ф ф е к т

Метод длительной фиксации взгляда на пламени свечи применяется на ступени Дхарана (концентрация) для развития способности к сосредоточению. При этом упражнение очень благотворно действует на глаза и улучшает остроту зрения.

13. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЕННОМ ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

К фиксации взгляда на отраженном свете можно приступать через несколько месяцев практики сосредоточения непосредственно на пламени свечи.

Техника выполнения упражнения аналогична описанной выше, но взгляд фиксируется не на языке пламени, а на его отражении в воде. Для этого используют любую широкую чашу, тарелку или таз, налив туда воды. Смотреть надо под углом примерно 30 градусов к поверхности воды.

Э ф ф е к т

Фиксация на отраженном свете углубляет способность к концентрации внимания и успокаивает нервную систему.

14. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА СОЛНЦЕ

Упражнение выполняется утром или вечером, когда Солнце касается линии горизонта, т. е. примерно в интервалах получаса после восхода или получаса перед закатом. Йоги предпочитают утреннее солнце. Смотреть на яркое Солнце в течение дня нельзя!

Т е х н и к а

1. Принять любую устойчивую позу, выпрямить спину и голову.
2. Посмотреть на Солнце.
3. Внимательно вглядываться в центр Солнца, стараясь уменьшить поле зрения до размеров солнечного диска. Смотреть широко открытыми ненапряженными глазами, не моргая.
4. Когда появится чувство, что вот-вот выступят слезы, закрыть глаза, удерживая мысленный след Солнца между бровями. Глаза должны быть расслаблены.
5. Если смотреть непосредственно на Солнце невозможно, следует фиксировать взгляд в пространстве рядом с Солнцем, постепенно сокращая расстояние. При небольшой выдержке упражнение лучше повторить несколько раз.
6. Расслабить глаза.

15. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЕНИИ СОЛНЦА

Выполняется аналогично предыдущему, только смотреть надо не на само Солнце, а на его отражение в воде — реке, озере. Можно делать в любое время дня.

Э ф ф е к т

Фиксация взгляда на Солнце и на его отражении очень полезна для глаз. Йоги говорят, что орел — единственная птица, которая может смотреть на Солнце, и систематическая практика в рассматривании Солнца делает зрение человека подобным орлиному. В Индии солнечная терапия применяется при близорукости, дальновидности (в т. ч. старческой), ячменях, трахоме, воспалении глаз, астигматизме.

Смотреть на Солнце или на его отражение рекомендуют от 1 до 3 раз в неделю.

16. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ЛУНЕ И НА ЕЕ ОТРАЖЕНИИ

Выполняется точно так же, как и фиксация взгляда на Солнце. Смотреть от 3 до 10 минут, желательно под углом 45 градусов — так меньше устают глаза.

Людам с неустойчивой нервной системой смотреть на Луну нельзя. Здоровым людям рекомендуется сосредоточиваться на Луне или на ее отражении в водоеме (что даже предпочтительнее) один раз в неделю.

Большую пользу для зрения приносит также фиксация взгляда на звездах, облаках, на морских просторах и т. д.

17. МАССАЖ ГЛАЗ

Техника

1. Сесть прямо за стол и установить на столе локти.
2. Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы и опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы.
3. Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам.
4. Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию.
5. Выполнять от 1 до 2 минут. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах.
6. Расслабить глаза. Если получится, прикоснуться к ним кончиками указательных пальцев и, ощутив в пальцах тепло, почувствовать, как это тепло и Прана передается из пальцев в глаза.

Э ф ф е к т

Массаж глаз вызывает активную циркуляцию в них крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению.

18. ПРОМЫВАНИЕ ГЛАЗ

Техника 1

1. Наполнить широкую кастрюлю или таз холодной водой.
2. Опустить лицо в воду, не закрывая глаз. Уже через несколько попыток это не будет вызывать никаких неприятных ощущений.
3. Держать лицо погруженным, пока длится задержка дыхания. Глаза все время широко открыты. Если нет возможности погрузить лицо в воду, можно воспользоваться другим способом.

Техника 2

1. Наполнить холодной водой пригоршни и плеснуть воду в широко открытые глаза.
2. Повторить несколько раз.

Э ф ф е к т

Промывание отлично тонизирует глаза, улучшает их кровоснабжение, снимает усталость. Может применяться не только как последнее упражнение в ежедневных занятиях, но и самостоятельно при любом утомлении зрения. В этом случае продолжать работу можно сразу после промывания.

ГЛАВА VI. ПИТАНИЕ

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

«Вы — то, что Вы едите», — считают йоги, и вполне обоснованно. Съедаемая пища не только является строительным материалом для нашего тела и источником биохимической энергии. Характер пищи в известной мере влияет и на интеллектуальные способности, эмоциональный фон, общее самочувствие и настроение. Вопросы культуры питания сегодня особенно актуальны. Можно считать, что девять человек из десяти питаются неправильно и страдают в связи с этим различными нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта, и как следствие, приобретают целый букет хронических болезней.

Разумеется, рациональное питание является лишь одной составляющей здорового образа жизни. Только при комплексном применении законов Ямы и Ниямы, асан, пранаям, соблюдении правил питания и гигиены, нормализации всех физиологических отклонений возможно достижение и сохранение полного здоровья. При этом вовсе не обязательно с завтрашнего дня разом отказаться от всех вредных привычек, стать вегетарианцем и выполнять многочасовые комплексы, что и невозможно. Вступивший на путь йоги и посвящающий упражнениям хотя бы 20—30 минут в день, со временем сам почувствует потребность увеличить объем занятий, применять все более тонкие способы очищения. Это автоматически скажется и на характере питания. Очень быстро появится отвращение к табаку и спиртному, а со временем и ко всем вредным продуктам. Занимающийся обнаружит, что ему достаточно меньшего количества пищи, чем раньше. Упорный ученик сам придет к преимущественно молочно-растительной диете как наилучшей. Разумеется, некоторые волевые усилия здесь необходимы, но йога — отнюдь не аскетизм, как считают многие.

Ниже приводятся основные правила для начинающих, соблюдать которые не составляет никакого труда, если вы «едите, чтобы жить, а не живете, чтобы есть».

1. Основа основ — совершенное разжевывание. Разумеется, не стоит подсчитывать, сколько произведено жевательных движений — а в некоторых книгах их рекомендуют делать от 30 до 80

на каждый кусочек. Пережевывать твердую пищу нужно до тех пор, пока она не станет жидкой. Молоко, кефир, соки — тоже пища, только жидкая, которая нуждается в пережевывании. Йоги говорят, что «твердую пищу надлежит пить, а жидкую — есть». При совершенном разжевывании даже самая грубая пища, например жареное сало, усваивается относительно легко.

2. За стол стоит садиться, лишь будучи по-настоящему голодным. Если есть не очень хочется, лучше пропустить этот прием пищи. Никогда не надо перекусывать в промежутках между едой. Вообще придерживаться режима в отношении питания целесообразно при установившемся ритме труда и отдыха. В противном случае лучше руководствоваться появлением хорошего аппетита.

Никогда нельзя есть в состоянии усталости, раздражения, сильной радости и других стрессов, сразу после перегревания или переохлаждения. Сначала необходимо немного отойти, отдохнуть минут 15—20, а уж потом садиться за стол.

Во время еды не позволяйте никому портить вам аппетит неприятными разговорами или отвлекать делами. Чрезвычайно вредно читать за едой, вернее, есть за чтением, или смотреть телевизор.

3. Очень полезны овощи, зелень и фрукты. Они являются динамическими регуляторами процессов пищеварения, источниками витаминов и других биологически ценных веществ и по объему должны составлять не менее половины рациона.

4. Обязательно нужно пить достаточно воды. Йоги выпивают в день не менее 15 стаканов (около 3 литров). Разумеется, объем потребляемой воды зависит от климатических условий и времени года. Перед употреблением воду следует аэрировать — перелить несколько раз из одной чаши в другую. При этом она насыщается кислородом, а по воззрениям йогов — Праной. Вода должна быть приятной температуры — горячей, но не обжигающей. Пить рекомендуется мелкими глотками, представляя, что каждая порция приносит определенную пользу.

Обязательные приемы воды: вечером, перед сном, утром, после пробуждения, и в течение дня за полчаса до еды, примерно по стакану каждый раз. Промежуток времени между окончанием трапезы и первым приемом воды зависит от характера съеденного и варьируется от получаса до 3—4 часов.

Ограничивать прием воды следует только при некоторых нарушениях водно-солевого обмена, например при беременности. Причина отеков при таких нарушениях — не сама вода, а избыток поваренной соли. Недостаток же потребляемой жидкости проявляется своеобразным синдромом. Йоги говорят про таких людей: «высохший человек». Причем пить такому «высохшему» не хочется, да и внешний вид отнюдь не «сухой», поэтому человек никак и не связывает свои недомогания с недостаточным орошением.

5. Физиологическая норма поваренной соли для взрослого человека, не занимающегося тяжелым физическим трудом,—от 1 до 3 г в день. Соль содержится во всех продуктах питания, в 100 г черного хлеба, например, ее около 1 г. При нормальном питании требуемое количество соли человек получает автоматически, не подсаливая специально пищу. Избыток соли задерживает в организме воду, способствует образованию отеков, нарушает обмен веществ и является одной из причин гипертонии и атеросклероза.

6. Хуже всего усваивается жареная пища, она же наиболее раздражает желудок и кишечник. Жиры, особенно растительные, при температурной обработке, разлагаются, выделяя ядовитые вещества (акролейн и др.). Наименее вредны продукты, жаренные на топленом масле. Маргарин, несмотря на рекламируемые достоинства, желудок принимает с трудом в любом виде. Вообще жареного следует избегать, это поможет не допустить или одолеть язвы, гастриты, колиты и т. д.

Приведенные шесть правил очень просты. Следуя им, даже без серьезных самоограничений можно существенно поправить здоровье, повысить работоспособность и отдалить старость. Остальные рекомендации предназначены для тех, кто укрепился в намерении питаться правильно.

1. Нельзя делать из еды культ. При этом имеются в виду любые излишества, как в увлечении застольями, так и в следовании модным диетам. Смешно подсчитывать число витаминов в супе или калорийность бутерброда. Представление об этих вещах надо, конечно, иметь, но не доводить дело до абсурда.

2. Многие широко распространенные продукты питания обладают особой вредностью, от их употребления лучше воздерживаться. Это все колбасы, мясные и рыбные консервы, особенно шпроты, майонез, маргарин, кулинарные жиры, кофе, специи. С развитием правильного вкуса все они вызывают отвращение.

Не рекомендуется употреблять также белый сахар, кондитерские изделия, продукты из высококачественной белой муки, рафинированные масла, черный чай, какао, напитки «фанта» и «пепси-кола», столовый уксус.

3. Питаются йоги, как правило, два или три раза в день. При рациональном питании и установившихся ритмах труда и отдыха желудок исправно, в назначенные часы, подает сигналы голода.

Последний прием пищи должен быть не позднее чем за три часа до сна. Завтракать желательно не ранее чем через 3—4 часа после пробуждения, лучше около 12 часов. При этом основная пищевая нагрузка должна приходиться не на завтрак, как принято считать, а напротив, на ужин. Это более соответствует характеру обменных процессов и многими практикуется инстинктивно.

4. Молоко и молочные продукты — существенные компоненты рациона йогов. К сожалению, у многих взрослых молочный сахар —

лактоза, усваивается с трудом и прием молока сопровождается газообразованием. В этом случае молоко можно с успехом заменять кисломолочными продуктами, которые содержат полный набор аминокислот, витамины, великолепно усваиваются и нормализуют состав микрофлоры кишечника.

Шри Йогендра, например, рекомендует молоко и молочные продукты в качестве основного продукта питания, советуя придерживаться в остальном вегетарианской диеты.

5. Во многих ашрамах (школах йоги) ученикам йогам запрещается: горькое, острое, соленое, кислое, сладкое, чай, кофе, какао, мясо, рыба, яйца. Таким образом, диета ученика сводится к молоку и молочным продуктам, злакам, орехам и другим вегетарианским блюдам. Но это применимо для людей, привыкших к подобному питанию и самых ревностных учеников. Как уже говорилось, к такой диете подходят совершенно безболезненно после долговременного систематического занятия Хатха-Йогой.

6. Как непасалие считается главной среди Ям, так и умеренность в еде — лучшая из Ниям. Существуют следующие предписания относительно количества съедаемого за один раз: «восемь глотков для странствующего монаха, 16 — для отшельника, 30 — для семьянина и любое количество для ученика» ([22], с. 37). Такая умеренность достигается сама собой. В нормальных условиях вставать из-за стола нужно с чувством, что можно было бы съесть еще. Имеется очень простой критерий истинной сытости: если хочется съесть кусочек черного хлеба, значит человек голоден, а если уж нет — пора прекращать еду. Следует помнить, что человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил. Следовательно, чем меньшим количеством пищи довольствуется человек, тем совершеннее у него обмен.

7. Людям старше 50 лет рекомендуется употреблять животную пищу не чаще, чем один-два раза в неделю, более молодым — до трех раз в неделю. К животной пище относятся мясо, рыба, яйца и блюда из них.

В конце лета — начале осени, в период обилия овощей и фруктов, от животной пищи можно вообще отказаться, зимой и в начале весны — несколько увеличить ее потребление.

Бывает, что отказаться от мяса очень тяжело. В этом случае отвыкать лучше постепенно. Скажем, на протяжении месяца-двух есть животную пищу только один раз в день. Затем устраивать раз в неделю разгрузочный день — есть обычную пищу, но без мяса, рыбы, колбасы, яиц, бульонов. Когда этот этап будет пройден — примерно через два месяца, перейти на два разгрузочных дня в неделю и т. д., в соответствии с поставленными задачами.

Все сказанное относится только к взрослым старше 14—15 лет. До этого возраста организм сам регулирует характер съедаемых

продуктов и их количество, главное тут — разнообразие и естественность пищи.

Хорошая замена животным продуктам — молоко и все изделия из него, особенно творог и сыр, кроме того орехи, семечки, в известной мере сухие горох и фасоль, злаки. Правда, в горохе, фасоли и злаках отсутствуют некоторые незаменимые аминокислоты, но они есть в других продуктах. В одном литре молока или кисломолочных продуктов содержится половина количества белков, необходимого человеку в сутки, и эти белки полноценны по своему составу. Полный набор аминокислот можно получить, комбинируя различные продукты растительного происхождения, но тут необходим опыт.

8. Чистое вегетарианство вряд ли целесообразно в наших климатических условиях. Правильнее будет дополнять растительную пищу молоком и молочными продуктами.

При составлении меню лучше ориентироваться на те продукты, которые произрастают в данной местности, но не на «заморские» дары природы. Картошка с капустой для нас гораздо ближе и полезней бананов и апельсинов.

«Вы сами являетесь лучшим судьей в отношении вашей пищи и напитков. Вы должны знать особенности своего организма и климатические условия, и видеть, какой вид пищи и напитки устраивают вас больше всего и поддерживают ваше умственное и физическое здоровье в нормальном состоянии. Избегайте пищи (напитков), которые вызывают ненормальный жар или холод (в организме) и не могут быть легко и должным образом переварены. Избегайте такой пищи, которая вызывает чувственное возбуждение или сонливость. В очень холодном климате производящая тепло пища и напитки могут быть необходимы, но в очень жарком климате только охлаждающая пища и напитки благоприятны... Природа сама снабдила различные страны различной фауной и флорой при различных сезонах. Учитесь у природы и не производите путаницы в отношении пищи и напитков» (Шри Свами Нараянананда. [19], с. 42).

9. Очень важны в питании различные каши — гречневая, овсяная, пшеничная и т. д. Их полезно есть каждый день. Но каши должны вариться на воде, без сахара и молока.

10. Готовить желательно на один раз. При хранении и повторном разогревании остаются только «чистые калории», биологически ценные компоненты разрушаются. Кроме того, на кухне обычно не соблюдаются правила асептики и в приготовленной пище при хранении неизбежно начинаются процессы гниения и брожения.

11. Следует помнить, что вредна как очень горячая, так и очень холодная пища. При этом зимой лучше ориентироваться на горячее, а летом — на пищу комнатной температуры.

12. После еды около получаса нужно отдохнуть, но не лежать и не спать. Можно применить ускоренный метод: принять Ваджасану (фото 51) и сидеть от 10 до 15 минут, прижав большим пальцем левой руки левую ноздрю. Можно также принять Тадасану (фото 1) у стены, чтобы пятки, ягодицы, спина и голова прижимались к стене. Дышать также через правую ноздрю (женщины должны прижимать правую ноздрю и дышать через левую).

СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ

Большую роль для хорошего пищеварения и уменьшения интоксикации организма от процессов гниения и брожения в желудке и кишечнике играет правильное сочетание продуктов, употребляемых за один раз. Дело в том, что на каждый вид пищи выделяются пищеварительные соки определенного состава, способствующие наиболее эффективному перевариванию данного продукта. При смешанном питании часто возникают такие сочетания продуктов, когда один вид пищи препятствует усвоению другого.

Герберт Шелтон писал: «Мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Есть и в то же время портить пищу в пищеварительном тракте — напрасная трата пищи. Но еще хуже — испорченная пища приводит к образованию ядов, которые очень вредны... Паразитальное количество случаев пищевой аллергии исчезает полностью, когда больные научатся есть пищу в правильных сочетаниях. Такие люди страдают не от аллергии, а от неусваивания пищи. Аллергия — это термин, применяемый к белковому отравлению. Ненормальное пищеварение несет в кровеносный поток не питательные вещества, а яды ([16], с. 5).

Ниже приводится классификация пищевых продуктов с указаниями на правильные и неправильные их сочетания. Все продукты подразделяются на 10 групп.

Группа I. Сладкие фрукты

Бананы, финики, хурма, инжир, все сухофрукты.

Идеально сочетаются друг с другом (бананы с инжиром), с полукислыми фруктами (хурма с яблоком) и с кисломолочными продуктами (финики с простоквашей).

Допустимо сочетать с орехами, молоком, умеренно крахмалистыми и крахмалистыми овощами, зеленью и некрахмалистыми овощами.

Будучи соединенными со всеми другими продуктами, вызывают брожение.

Примечание. Все фрукты очень полезны, если употребляются как самостоятельная еда. Нельзя употреблять фрукты и

фруктовые соки в качестве десертов. Соки лучше пить за полчаса — час до еды.

Группа 2. Полу кислые фрукты

Абрикосы, манго, арбузы, дыня, черника, голубика;

сладкие на вкус: яблоки, груши, виноград, вишня, слива, персики и т. д. К этой же группе по своим свойствам относятся помидоры.

Отлично сочетаются между собой (яблоко со сливой), со сладкими фруктами (груша с хурмой), с кислыми фруктами (персик с апельсином), с кисломолочными продуктами (яблоко с кефиром).

Совместимы с белковыми продуктами, содержащими много жиров — с сыром, орехами, жирным творогом (вишня с сыром, груша с орехами), с зеленью и некрахмалистыми овощами (огурец со сливами).

Сочетания с другими белковыми продуктами вредны (яблоко с мясом, абрикосы с яйцом).

В соединении с крахмалами (виноградный сок с хлебом) и с полукрахмалистыми овощами (слива с тыквой) вызывают брожение.

Примечание. Дыня, черника и голубика несовместимы ни с одним другим продуктом. Они великолепно перевариваются, если их съесть не в дополнение к еде, а в качестве еды (или в небольшом количестве за час до еды).

Группа 3. Кислые фрукты

Апельсины, мандарины, грейпфруты, ананасы, гранаты, лимоны; кислые на вкус: яблоки, груши, вишня, слива, персики, виноград, смородина, ежевика, клюква и т. д.

Хорошо сочетаются с полукислыми фруктами (грейпфрут с яблоком), с молоком и кисломолочными продуктами (ряженка с апельсином).

Допустимы сочетания с жирным творогом, орехами, семечками, сырами, с зеленью и некрахмалистыми овощами (смородина с салатом). С другими белковыми продуктами несовместимы (мандарин с яйцом, клюква с рыбой).

Несовместимы с крахмалами (апельсин с картошкой), со сладкими фруктами (ананас с финиками) и с полукрахмалистыми овощами (лимон с зеленым горошком).

Группа 4. Некрахмалистые овощи

Огурцы, капуста, сладкий перец, стручковая фасоль и др.

Отлично сочетаются с белками (мясо с огурцами), жирами (капуста с маслом), умеренно крахмалистыми овощами (помидор с кабачком), крахмалами (хлеб с огурцами), зеленью (сладкий перец с укропом и луком).

Допустимо соединять с фруктами.

Нельзя употреблять с молоком.

Группа 5. Умеренно крахмалистые овощи

Свекла, репа, брюква, морковь, морская капуста, кабачки, баклажаны, тыква, зеленый горошек.

Удачно сочетаются с крахмалами (кабачки с хлебом), некрахмалистыми овощами (зеленый горошек с огурцом), жирами (морковь со сметаной), зеленью.

Допустимо соединять с кисломолочными продуктами (кефир с морковкой), сыром, творогом, орехами, семечками.

Вредны соединения с белками (баклажаны с мясом, зеленый горошек с яйцом), сахарами (тыква с вареньем), фруктами (репа с бананом), с молоком.

Группа 6. Крахмалистые продукты

Пшеница, рожь, овес и продукты из них; крупы: гречневая, пшенная, перловая, рисовая; картофель, каштаны и т. д.

Идеально сочетаются с зеленью (хлеб с салатом), некрахмалистыми овощами (картофель с капустой) и умеренно крахмалистыми овощами (каша с тыквой).

Допустимо сочетать различные виды крахмалов между собой (макарон с хлебом) и крахмалистые продукты с жирами (каша с маслом). Однако соединения различных крахмалов не рекомендуется людям, склонным к полноте. При употреблении крахмалистых продуктов с жирами желательно съедать также что-либо из зелени или некрахмалистых овощей.

С большой натяжкой допускаются сочетания с сыром, орехами, семечками.

Очень вредны сочетания крахмалов с животными белками, в т. ч. с молоком (хлеб с мясом, картошка с рыбой), с сахарами (каша с сахаром, хлеб с вареньем), с любимыми фруктами (картошка с яблоком, хлеб с виноградом).

Примечание. Грибы в любом виде, квашеная капуста и другие соленья (огурцы, помидоры и т. д.) хорошо совместимы с картофелем и плохо с хлебом.

Группа 7. Белковые продукты

Мясо, рыба, яйца, творог, сыры, молоко, простокваша, кефир и др.; сухие фасоль, бобы и горох, орехи (кроме арахиса), подсолнечные и тыквенные семечки.

Идеально сочетаются с зеленью (сыр с салатом) и некрахмалистыми овощами (рыба с огурцом).

Допустимы сочетания с умеренно крахмалистыми овощами (мясо с кабачком).

Недопустимо соединение двух видов белков (мясо с сыром), белков с крахмалистыми продуктами (яйца с хлебом, мясо с кашей), белков с сахарами (яйца с сахаром), белков со сладкими фруктами (рыба с бананом).

Нежелательно также комбинировать белки с жирами (мясо со сметаной), с кислыми фруктами и с полукислыми фруктами (яйцо с яблоком).

Исключения. Жирный творог, сыры, орехи, семечки допустимо сочетать с кислыми и полукислыми фруктами и ягодами (творог с яблоком).

Молоко допустимо сочетать со сладкими и полукислыми фруктами и ягодами (молоко с инжиром).

Кисломолочные продукты совместимы со сладкими, полусладкими и кислыми фруктами (ряженка с бананом, ацидофилин с абрикосами, пахта с грейпфрутом).

Группа 8. Зелень

Щавель, одуванчик, крапива, подорожник, лук, салат, корендр, редька, хрен, цикорий, шалфей, акация, лепестки роз и т. д. Сочетаются со всякой пищей, кроме молока.

Группа 9. Жиры

Сливочное и топленое масла, растительные масла, сало и прочие животные жиры, сливки, сметана.

Идеально сочетаются с зеленью (салат со сметаной), с некрахмалистыми овощами (огурцы со сливками) и умеренно крахмалистыми овощами (кабачок с маслом).

Допустимы сочетания с крахмалами (хлеб с маслом), но в этом случае желательно употреблять также зелень или некрахмалистые овощи.

Вредны соединения с животными белками (яйцо со сметаной), с фруктами (яблоко со сметаной), с сахарами (сливки с сахаром, кондитерские изделия).

Группа 10. Сахара

Белый и желтый сахар, мед, варенье, сиропы.

Лучше всего употреблять отдельно от других продуктов, за час—полтора до еды. В соединении с белками, крахмалами и жирами сахара вызывают брожение. Поэтому нельзя есть десерты.

В принципе, допустимы сочетания сахаров с зеленью и некрахмалистыми овощами.

Примечание. Мед является исключением из общего правила. В умеренных количествах он совместим со всеми продуктами, кроме животной пищи.

ГОЛОДАНИЕ

Лечебное дозированное голодание — мощнейшее средство борьбы с самыми разнообразными недугами и верный способ поддержания высокой работоспособности всех систем человеческого организма. Лечебное действие голодания основано на двух процессах — собственно голодания, т. е. полного отказа от пищи (но не от воды!) и последующего восстановления, т. е. выхода из голодания. После голодания происходит значительное обновление организма, своеобразное его омоложение.

Классическим стал опыт, проведенный в свое время доктором Крю. Взрослую особь червя планарии длиной 22 мм не кормили, пока она не уменьшилась до 6 мм. При этом проявлялись все признаки молодого червя аналогичных размеров. Затем дали пищу и червь нормально рос до исходного состояния. После этого начинался новый цикл голодания. В результате червь жил в 20 (!) раз дольше, чем это характерно в среднем для вида.

Человек, конечно, устроен гораздо сложнее планарии и при голодании полностью не омолаживается, но обновление все же весьма существенно. «Голодание — это процесс повышенной физиологической регенерации, обновления всех клеток, их молекулярного и химического состава. Интересно, что биохимические изменения при голодании и репаративной регенерации очень сходны. В обоих случаях есть две фазы — разрушение и восстановление... Поэтому с достаточным основанием можно рассматривать лечебное голодание как естественный фактор стимуляции физиологической регенерации. В основе лечебного голодания лежит общепатологический процесс, приводящий к обновлению и омоложению тканей целого организма» (Л. В. Полежаев, цит. по [13], с. 57).

Характерная черта лечебного голодания — его универсальность. Практически все заболевания человека поддаются лечению голодом, метод противопоказан лишь при анемии, прободных язвах и туберкулезе. Впрочем, Ив Вивини (Франция) сообщает о лечении голоданием больных туберкулезом. Совершенно справедливо высказывание швейцарского врача Бертоле: «То, что голод не вылечит, ничто не вылечит».

Лечебное голодание должно быть абсолютным, т. е. недопустимо принимать какую-либо пищу. Только в этом случае происходит нормальный переход на внутренние резервы. Если же употребить

даже незначительное количество «подкрепляющих» калорий, такой переход не происходит, организм начинает, как это ни парадоксально, голодать, и наступает дистрофическое истощение.

Сложнейшие процессы, протекающие в организме при голодании и последующем восстановлении, схематично можно представить в виде трех стадий периода воздержания от пищи и трех стадий восстановительного периода (по Ю. С. Николаеву).

А. Голодание

Первая стадия — пищевое возбуждение. Первые два-три, максимум четыре, дня беспокоит чувство голода. В это время происходит быстрая потеря веса (до 1 кг в сутки), при недостаточной психологической подготовке может появиться раздражительность, ухудшается настроение. На языке появляется налет — беловатый, сероватый, иногда даже коричневатый. Моча мутнеет, так как начинается активное выведение токсичных продуктов обмена — «шлаков», накопившихся в организме.

Вторая стадия — нарастающий ацидоз. Эта стадия длится до 5—7 дней, а в случае большой «зашлакованности» — до 10—12 дней. На 3—5-й день чувство голода полностью исчезает. Потеря веса снижается до 300—500 г в сутки. Может появиться общая слабость, утомляемость. Усиливается налет на языке, появляется запах ацетона изо рта. Дают о себе знать больные суставы и органы. В них появляются боли и другие проявления обострений. Это очень хорошо, так как свидетельствует о протекающих процессах очищения в больных местах.

Дело в том, что во время голодания организм поддерживает жизнедеятельность за счет внутренних резервов. До полного истощения может быть использовано до 40—45 процентов от исходного веса, что происходит лишь при очень длительном голодании. При этом возникают необратимые патологические изменения. Совершенно безопасной считается утилизация до 20—25 процентов массы тела. При этом различные органы и ткани теряют в весе по-разному. Сердце и нервные клетки практически не истощаются. Наибольшие потери несут жировые запасы, затем селезенка и печень, в меньшем объеме мышцы, кровь, почки и т. д. Причем в первую очередь расходуются пораженные участки органов и тканей, а в последующий период восстановления на этих местах образуются здоровые клетки.

Завершается вторая стадия голодания ацидотическим кризом.

Третья стадия — адаптация. В течение нескольких часов, чаще ночью, самочувствие резко улучшается, появляется бодрость. Это и есть внешние проявления ацидотического криза. Организм полностью приспосабливается к эндогенному (внутреннему) режиму питания, суточная потеря веса снижается до 100—200 граммов.

Уменьшается запах ацетона, начинает очищаться язык. Коэффициент полезного действия наших обменных механизмов настолько возрастает, что человек начинает усваивать углекислый газ из воздуха. «Во время курса РДТ (разгрузочно-диетической терапии.— Т. В.) возникает ацидоз, который является одним из главных рычагов оздоровления. Он-то и способствует фиксации растворимого в крови углекислого газа по принципу фотосинтеза, т. е. путем самого идеального синтеза в нашем мире. Атмосферный воздух, которым мы дышим, становится «питательной средой» (Ю. С. Николаев. [13], с. 68).

«Иначе говоря, при повышенном усвоении клетками CO_2 в сочетании с повышенным потреблением азота из воздуха создаются наиболее благоприятные условия для качественного построения нуклеиновых кислот, белков и других биологически активных веществ, необходимых для полноценной жизнедеятельности человека (млекопитающего)» (Г. А. Войтович. [5], с. 17).

Завершается эта стадия появлением аппетита, язык полностью очищается, все болезненные проявления исчезают. Это может случиться и на 20-й, и на 30-й день.

В зависимости от состояния здоровья каждого конкретного человека возможны значительные отклонения от описанного в протекании этих стадий. Как правило, чем четче выражены все стадии голодания, тем больший достигается оздоровительный эффект.

Б. Восстановительный период

Первая стадия — астеническая. В зависимости от продолжительности голодания длится от 2 до 5—6 дней. Это своеобразная болезнь, вызванная перестройкой обмена на внешнее питание. Первые два—три дня восстановления вес продолжает понижаться. Возможно появление слабости.

Вторая стадия — интенсивное восстановление. Продолжается две—три недели. Аппетит возрастает, вес тела быстро увеличивается. Появляется отличное настроение и хорошее самочувствие. Возможно эйфорическое состояние и переоценка собственных сил.

Третья стадия — нормализация. Аппетит уменьшается, вес стабилизируется. При этом у полных людей отмечается уменьшение массы тела, у очень худых — ее увеличение. Все системы организма начинают нормально работать.

Хочется подчеркнуть, что лечение заболеваний и омоложение происходит и во время восстановительного периода. Поэтому чрезвычайно важно скрупулезно выполнять все рекомендации по выходу из голодания. Последствием и пренебрежением к этому процессу можно не только свести на нет все усилия в дни голодания, но и нанести серьезный вред организму. Все осложнения,

которые бывают после голодания, являются исключительно результатом неправильного выхода.

Разумеется, голодания средней длительности в 25—30 дней, в основном применяемые Николаевым, и тем более длительные голодания можно проводить только под наблюдением специалиста соответствующей квалификации. Голодания же малой продолжительности, рекомендуемые Хатха-Йогой здоровым людям, могут и должны использоваться каждым человеком (после консультации с врачом). Такие голодания подразделяются на две группы: косметические голодания — сроком от 1 до 3 дней и голодания до криза — от 5 до 12 дней.

Начинать лучше с однодневного голодания, и практиковать его один раз в месяц на протяжении четырех—шести месяцев. Затем стоит перейти на трехдневные голодания раз в месяц. Через пять и более курсов трехдневного голодания можно начинать голодать до криза. Периодичность голодания до криза зависит от возраста: до 40 лет — раз в год, от 40 до 50 лет — два раза в год, от 50 до 65 лет — три раза в год и старше 65 лет — 4 раза в год. При систематических занятиях Хатха-Йогой людям до 40 неплохо голодать до криза почаще — 2—3 раза в год. Детям до 14 лет специально голодать не надо, лучше устраивать разгрузочные дни — соковые, молочные, яблочные и т. д.

Таким образом, нормальный ритм жизни предполагает ежемесячные голодания сроком от 1 до 3 дней и голодания до криза от 1 до 4 раз в году. Любое голодание лучше начинать в неделю новолуния или полнолуния, в этом случае оно переносится легче.

Однодневное голодание

Следует заранее настроиться на определенную дату, за день—два отказаться от всяких излишеств в питании, предпочтительно не есть мясо и рыбу. Необходимо подготовиться к голоданию психологически, можно использовать элементы самовнушения: «Наконец-то я очищу организм», «Мне будет легко и приятно» и т. д. При хорошем настрое на голодание, когда оно воспринимается как праздник, чувства голода вообще не возникает, а незначительные неприятные ощущения в желудке проходят после нескольких глотков воды.

Вечером перед днем голодания вместо ужина сделать клизму от 0,5 до 1,5 л воды.

Утром выполнить обычный комплекс упражнений без всяких ограничений, вместо завтрака проделать Вамана Дхоуту.

В течение дня обязательно пить воду. Вода должна быть сырая отстоянная, комнатной температуры. Зимой в воду можно добавить кипяток. Если вода кажется противной и пить совсем не хочется, можно капнуть в стакан 1—2 капли лимонного сока.

При себе всегда следует иметь бутылку или флягу с водой и «прикладываться» каждые 20—40 минут. В норме за день выпивают около двух литров, смакуя каждый глоток.

При однодневном голодании можно выполнять любую работу. У некоторых людей возможны периоды слабости или сердцебиения. Все это проходит, если несколько минут спокойно посидеть, а лучше полежать с закрытыми глазами, расслабившись. Если сердцебиение продолжает беспокоить, выпить стакан воды, растворив в нем немного меда (на кончике чайной ложки).

Вечером в день голодания сделать клизму.

Выход из голодания осуществляется на соках. Подходят томатный, капустный, яблочный соки. Исключаются виноградный, морковный, персиковый соки. Независимо от срока голодания выход должен производиться на каком-либо одном соке. Общеизвестно, что лучшим является томатный сок. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки сок заменяется слизистым овсяным киселем.

Сок начинают принимать на следующее утро после дня голодания по следующей схеме:

1-й прием: 50 г сока смешать с 50 г воды.

2-й прием: через полчаса — 100 г сока с 50 г воды.

3-й прием: через час — 100 г чистого сока.

4-й прием: через час — 150 г чистого сока.

5-й прием: через час — 200 г чистого сока.

Сок пить мелкими глотками, наслаждаясь.

Обед: Первое — овощной суп на воде (без моркови), несоленый и без жира.

Второе — капусту, картофелину, свеклу, можно тыкву и т. д. потереть сырыми и залить кефиром или простоквашей, ацидофилином.

Полдник: яблоко или капуста со стаканом кефира.

Ужин: каша на воде, лучше овсяная или гречневая, без соли, с 5—10 г сливочного масла (лучше топленого).

На второй день выхода из голодания питаться нормально, исключив мясо, рыбу, яйца, ограничив прием жиров и сахаров. Морковь в составе рагу можно употреблять только со сметаной или растительным маслом, так как каротин, содержащийся в моркови, растворяется только в жирах. Будучи нерастворенным, он раздражает тонкий кишечник.

Стул может появиться лишь на третий день восстановления. Если его нет, принять полстакана свекольного сока.

На третий день также не есть мясо, рыбу, яйца, ограничить прием жиров и сахаров.

Трехдневное голодание

На трехдневное голодание необходимо настроиться, как и на однодневное. От мяса, рыбы, яиц лучше воздерживаться в течение 3—4 дней до голодания, разумеется, не обедаешь в эти дни. После обильного питания голодать гораздо трудней.

Вечером перед голоданием вместо ужина сделать клизму и провести психологический настрой.

1-й день голодания. Выполнять все упражнения, вечером сделать клизму. Работа любая.

2-й день голодания. Утром — обычный комплекс упражнений, за исключением самых напряженных асан, затем — Вамаха Дхоути. Вечером сделать клизму. Начиная с этого дня, нельзя поднимать тяжести.

3-й день голодания. Утром — обычный комплекс за исключением напряженных асан, при плохом самочувствии можно проделать Вamana Дхоути. Вечером клизма.

Все эти дни обязательно нужно гулять не менее двух—трех часов. Степень очищения от «шлаков» и, соответственно, эффект от голодания во многом зависит от времени, проведенного на свежем воздухе, причем не сидя на лавочке с книгой, а именно в движении. Очень хорошо применять дыхательные упражнения — полное дыхание при ходьбе, Уджайи и Нади Содхана в покое. Большой частью «шлаки» окисляются до газообразных продуктов и выводятся именно через легкие.

Если есть возможность, желательно делать каждый день голодания общий массаж или массаж позвоночника, если такой возможности нет, — проводить самомассаж.

Очень полезны при голодании водные процедуры. Конечно, воспользоваться жемчужной ванной или душем Шарко может далеко не каждый, но хорошо принимать и обычный душ, сделав напор воды посильнее, или хотя бы обливаться. Воду для душа лучше сделать температуры тела или чуть прохладней, но чтобы не было холодно. Душ можно с пользой принимать и два, и три раза в день.

Выход из голодания

1-й день. Весь первый день проходит на соках.

1-й прием: 50 г сока смешать с 50 г воды.

2-й прием: через полчаса — 100 г сока смешать со 100 г воды.

3-й прием: через час — 100 г сока смешать с 50 г воды.

4-й прием: через час — 100 г чистого сока.

5-й прием: через час — 150 г чистого сока.

6-й прием: через час — обед — 200 г чистого сока.

Далее до вечера каждый час пить по 150 г сока, перед сном — 100 г сока.

2-й день. До обеда пить сок, как при однодневном голодании, но не разбавляя водой.

Обед: Сырые протертые овощи (без моркови) или жидкая толокняная каша на воде. Можно взять и другую крупу — гречку, например, и размолоть ее на кофемолке.

Полдник: Яблоки или другие фрукты.

Ужин: Нормальная каша на воде с небольшим количеством сливочного масла или овощное рагу.

В промежутках можно пить сок.

3-й день. Щадящая диета с исключением мяса, рыбы, яиц, ограничения жиров и сладкого.

4-й, 5-й и 6-й дни — не есть мясо, рыбу, яйца, ограничить употребление сладкого.

Голодание до криза

Подготовка такая же, как и к трехдневному голоданию. От животной пищи лучше отказаться за неделю.

Вечером накануне голодания сделать клизму, в дальнейшем делать клизмы каждый день. Клизмы отменяются лишь с началом выхода из голодания.

На второй день голодания утром проделать Вamana Дхоути. При тошноте можно промывать желудок и на второй и на третий день. При плохом самочувствии, головных болях можно делать дополнительную клизму 0,5 л воды.

Асаны обязательно делать каждый день, исключив лишь тяжелые упражнения. Перенапряжение мышц ни в коем случае допускать нельзя.

Начиная со второго дня, нельзя поднимать тяжести, с третьего дня не стоит даже носить сумки тяжелее двух килограммов. Нарушение этого правила приводит к болям в желудке.

На третий день появляется запах ацетона изо рта. С этого времени нельзя чистить зубы, так как на них образуется специальная защитная пленка, предохраняющая эмаль. Все дни голодания обязательно чистить язык.

В дни голодания необходимы длительные прогулки, причем за день можно проходить до 20—30 км, в зависимости от самочувствия. Очень хорошо применять массаж и душ.

Крайне желательно, чтобы голодание проходило в дружественной обстановке, с поддержкой со стороны родственников и друзей.

Голодание продолжается до наступления ацидотического криза. После криза улучшается настроение, появляются силы, начинает очищаться язык. Скорость наступления криза зависит от степени «зашлакованности». При регулярном голодании он наступа-

ет на 5—8-й день. Если голодание проводится впервые, то криз может быть и на 10—12 день. Прекращают голодание на следующий день после наступления криза. При этом разумнее настроиться заранее на более длительный срок, тогда преждевременный выход будет приятной неожиданностью.

Выход из голодания

1-й день. Смешать 1 л сока с 1 л воды. Пить разбавленный сок каждый час по следующей схеме:

50, 100, 150, 150, 200, 250, 200, 150, 150, 150, 150, 150, 150, 100 (грамм).

2-й день

1-й прием: 50 г сока и 50 г воды.

2-й прием: 100 г сока и 50 г воды.

3-й прием: 100 г чистого сока.

Затем пить чистый сок через каждый час по схеме, приведенной для первого дня: 150, 200, 250, 200 и т. д.

3-й день. Пить чистый сок по схеме первого дня.

4-й день. До обеда пить сок по той же схеме.

Обед: Жидкая толокняная каша на воде, без соли и масла. Толокно можно заменить перемолотыми овсяными хлопьями или гречкой. До ужина по желанию пить сок.

Ужин: Толокняная каша без масла.

5-й день.

Завтрак: Сырые тертые овощи (без моркови).

Обед: Овощной суп и жидкая каша со сливочным маслом или овощное рагу.

Полдник: Яблоко или овощи с кефиром.

Ужин: Каша с маслом.

В промежутках можно пить сок.

6-й, 7-й дни питаться нормально, не употребляя мясо, рыбу, ограничивая жиры и сладости. Затем еще неделю воздерживаться от мяса, рыбы и яиц.

К концу голодания кишечник становится чистым и нежным, как у новорожденного. Поэтому крайне важно тщательно выполнять предписания по периоду восстановления. Вкус в это время несколько изменяется, происходит инстинктивное разделение пищи на «плохую» и «хорошую». К сожалению, человек настолько «разумен», что способен поступать вопреки голосу природы и возвратиться к неправильному образу питания, хотя первые недели после голодания организм особенно чувствителен к качеству и количеству съеденного.

ГЛАВА VII. ГИГИЕНА

ГИГИЕНА НАРУЖНЫХ ПОКРОВОВ ТЕЛА

Гигиена тела сводится к поддержанию наружных покровов в надлежащей чистоте.

1. Крайне желательно раз в день, а лучше два раза в день — утром и вечером — полностью омыwać тело водой. Для этого очень хорошо подходит душ. Вода должна быть приятной температуры, но заканчивать омовение нужно всегда прохладной водой. Холод приостанавливает секрецию потовых желез, которые усиленно начинают работать при горячем душе. Кроме того, перепад температур тонизирует сосуды, тренирует иммунную систему, дает свежесть и бодрость.

При ежедневных омовениях мыться с мылом необходимо не чаще, чем раз в неделю (за исключением рук, разумеется), а при сухой коже еще реже.

2. Очень полезна так называемая «сауна йогов». Процедура заключается во втирании в кожу касторового масла (при отсутствии — оливкового) и последующем разогревании. Масло закупоривает поры кожи и препятствует потоотделению, т. е. охлаждению. При этом смазывать нужно все тело, включая волосистую часть головы.

Для разогревания достаточно от 10 до 20 минут постоять на солнце. Зимой можно натереться маслом и через 10—15 минут принять горячую ванну, где и «попариться».

После процедуры масло смывается в два-три приема теплой водой с мылом.

Такую «сауну» крайне желательно принимать раз в неделю, в крайнем случае — раз в две недели. При этом оздоравливаются кожа и волосы, улучшается их структура.

3. Для волос можно проводить отдельную процедуру с касторовым маслом. Это особенно полезно при жидких тонких волосах.

Масло нужно втирать как следует, захватывать пряди волос между пальцами и потягивать их. При этом удаляется большое число отмерших и ослабленных волос, что действует очень благотворно. Здоровые волосы вырвать довольно трудно, а удалять большие крайне полезно.

После втирания масла лучше выждать не менее 20 минут, и только потом мыть голову.

4. Крайне важно систематически подмываться, как женщинам, так и мужчинам, дважды в день. При двухразовых омовениях эти процедуры автоматически совмещаются.

5. В любое время года полезны солнечные и воздушные ванны для всего тела. Время пребывания на воздухе и солнце зависит от сезона и индивидуальных возможностей, но в любом случае такие ванны должны доставлять удовольствие.

6. Одеваться всегда следует по погоде, не допуская никакого излишнего утепления. Избыток одежды ведет к перегреванию и ослаблению защитных сил организма. Желание уберечься от простуд, укутавшись потеплее, приводит к противоположному результату. Больше болеют как раз те, кто боится малейшего охлаждения и сквозняков.

Одежду желательнее подбирать из натуральных тканей, избегая синтетики. Особенно вредны герметичные плащи и резиновая обувь. Тело всегда должно дышать.

НЕТИ — ОЧИЩЕНИЕ НОСА

Довольно редко можно встретить городского жителя, не страдающего той или иной формой хронического насморка. Между тем пониженная проходимость носовых ходов отрицательно сказывается на всем организме. Известно, что в норме обычно через одну ноздрю дышится несколько лучше, чем через другую, причем каждые полтора-два часа положение меняется — один носовой ход освобождается, другой закладывается. Этот процесс зависит от приема пищи, охлаждения или нагревания тела и от других внешних факторов, а также от состояния нервной системы.

Йоги считают, что дыхание через правую ноздрю является солнечным, или положительным, а через левую ноздрю — лунным, или отрицательным. Действительно, если дышать через правую ноздрю, то увеличивается положительный энергетический потенциал организма, соответственно при дыхании через левую ноздрю увеличивается отрицательный потенциал.

Поддержание известного равновесия между положительным и отрицательным началами на уровне биоэнергетики — обязательное условие жизнедеятельности. И периодическое изменение типа дыхания — с «положительного» на «отрицательное» и наоборот, как раз и является регулятором этого равновесия и осуществляется рефлекторно.

Если же носовые ходы патологически заложены и носовое дыхание затруднено, то происходит нарушение энергетического баланса, отчего в первую очередь страдает нервная система. Это, в

свою очередь, влечет изменение характера нервных импульсов, поступающих, скажем, в легкие. Поэтому безобидный, казалось бы, насморк, может сказаться на работе самого удаленного органа.

1. ДЖАЛА НЕТИ — ОЧИЩЕНИЕ ВОДОЙ

Это очень важная гигиеническая процедура, она обязательно выполняется йогами каждый день.

Джала Нети помогает преодолеть непроходимость носовых ходов, способствует устранению головных болей, заболеваний бронхов, астмы, воспалений гайморовых и фронтальных пазух, улучшает функционирование зрительных нервов. В литературе по йоге указывается на эффективность Джала Нети для профилактики и лечения туберкулеза, скарлатины, дифтерии, ревматизма, полиомиелита и других тяжелых заболеваний.

Промывание носа производится обычной, слегка подсоленной водой. Соль лучше взять морскую, но можно и обычную столовую — примерно пол чайной ложки на пол-литра воды. Соль нужна только для того, чтобы не раздражать слизистую оболочку, главные действующие начала в этой процедуре — сама вода и продолжительность воздействия. Слишком сильный солевой раствор нежелателен, так как избыток соли после испарения жидкости пересушивает слизистую носа.

Температура воды на первых порах должна быть примерно 37 градусов, более горячая или холодная вызывает боль. Со временем, в течение многих месяцев температуру воды надо снижать до холодной, при этом следует целиком полагаться на свои ощущения, не допуская болевых воздействий.

Опытные йогини пользуются несоленой холодной водой.

Существуют различные способы промывания носа водой. Классическая йога предлагает три метода.

1) Пропускание воды через ноздри в рот. Для этого подсоленную воду нужной температуры наливают в чашку, погружают туда ноздри и медленно втягивают. Вода попадает в носоглотку и оттуда — в рот. Когда во рту наберется достаточно воды, ее выпускают. Если проходимость носовых ходов разная, то для равномерной очистки можно пропускать воду только через одну ноздрю, прижав другую пальцем. Промывание повторяют 3—5 раз в зависимости от состояния носовых ходов.

2) Сифонное промывание. Заключается во втягивании воды через одну ноздрю и выпуске ее через другую ноздрю. Техника следующая. Зажать одну ноздрю, допустим правую, наклонить голову немного влево и погрузить ноздри в чашку с водой. Втягивать через левую ноздрю воду, пока не удастся заполнить

правый носовой ход. В рот вода попадать не должна. Прижать левую ноздрю, не вынимая нос из воды. Повернуть голову немного направо, опустить чашку и выпустить воду через правую ноздрю. Продолжать промывание, втягивая на этот раз воду через правую ноздрю. Выполнить несколько циклов, меняя каждый раз ноздрю.

Это довольно сложный способ промывания, осваивать его следует лишь после усовершенствования в пропускании воды из носа в рот.

3) Пропускание воды через рот в носоглотку и ноздри. Процедура осуществляется в обратном порядке — вода набирается в рот и выпускается через ноздри.

Для начала следует брать в рот очень немного воды и в тот момент, когда она вот-вот должна быть проглочена, выдыхать через нос.

Прежде чем делать какие-либо попытки в этом виде промывания, необходимо в совершенстве овладеть пропусканием воды через ноздри в рот и сифонным промыванием.

Еще один способ очищения носа, появившийся сравнительно недавно, заключается в принудительном пропускании воды через одну ноздрю в другую, что представляет, по сути, разновидность сифонного промывания. Этот метод проще любого из вышеописанных, но дает такие же хорошие результаты.

Для принудительного промывания необходим обычный чайник для заварки чая емкостью примерно от 0,5 до 1 литра. Более тяжелый чайник просто неудобно длительно держать в руке. На носик нужно надеть обычную детскую соску, прорезав в ней отверстие диаметром 3—6 мм. Соска легко входит в ноздрю и исключает возможность случайного повреждения носовой перегородки при неловком движении.

Техника промывания достаточно проста. Необходимо встать, пригнувшись, над ванной, раковиной или тазом. Сгибаться следует только в пояснице, остальная часть спины прямая. Голову наклонить немного вправо и вниз, так, чтобы правое ухо не опускалось ниже правой ноздри. Вставить соску в левую ноздрю, наклонить чайник и открыть рот. Дышать спокойно через рот. Через несколько секунд вода начнет вытекать через правую ноздрю (фото 107). Аналогично производится промывание в другом направлении, вода поступает в правую ноздрю и выходит через левую. Половину воды в чайнике пропускают через одну ноздрю, половину — через другую.

Часть воды может попадать в рот. В этом ничего страшного нет, надо стараться, чтобы она спокойно вытекала наружу.

Нос в этой процедуре совершенно пассивен, никакого дыхания и втягивания воды через нос не производится, раствор сам поступает и вытекает.

Если спустя примерно минуту после начала подачи воды она не проходит через ноздри, можно попытаться прочистить носовые ходы втягиванием. Для этого, сохраняя наклон головы, нужно прижать свободную ноздрю пальцем и втягивать носом раствор.

Вода должна проходить из носа в рот. Как только рот будет наполнен, нужно вытащить соску, освободить ноздрю, которая раньше была зажата, выдохнуть через нее и открыть рот. Подобным образом прочистить и второй носовой ход. После этого обычно вода протекает из одной ноздри в другую без затруднений.

Очистив нос любым предлагаемым способом, необходимо некоторое время постоять, наклонившись пониже. Можно ухватить большие пальцы ног или лодыжки. Вдыхать лучше через рот, а выдыхать через нос. На один выдох следует наклонять голову, на другой — поднимать, помогая воде выливаться. Полезно также поворачивать голову направо и налево.

В заключение после Джала Нети обязательно надо выполнить Капалабхати (описание 9), попеременно через каждую ноздрю и через обе ноздри. В течение полутора—двух часов после процедуры нельзя выходить на мороз.

При идеальном здоровье достаточно выполнять Джала Нети один раз в день. При склонности к насморкам лучше промывать нос дважды в день. Если насморк все-таки начался, Джала Нети можно делать каждый час.

2. СУТРА НЕТИ — ОЧИЩЕНИЕ ШНУРОМ

Данный способ очищения заключается в просовывании тонкого шнура через носовой ход с извлечением его через рот. Эта процедура только на первый взгляд кажется очень сложной, в действительности она свободно выполняется теми, кто в совершенстве овладел Джала Нети.

Обычно йоги используют хлопчатобумажный шнур, конец которого для жесткости покрывают воском. Евтимов рекомендует применять для этих целей резиновые уретральные катетеры. Автор на первых порах пользовался пассивом от магнитофона. Резиновые шнуры очень удобны в обращении, их легко поддерживать чистыми. Конец шнура, разумеется, должен быть закруглен.

Для начала лучше воспользоваться катетером или круглой резиной диаметром 2—3 мм. Со временем надо брать все более толстые шнуры, чтобы носовые проходы постепенно расширялись. В расширении носовых ходов заключается одно из преимуществ Сутра Нети по сравнению с Джала Нети. В целом же Сутра Нети обеспечивает лучшее очищение и более мощное воздействие на весь организм, чем Джала Нети.

Техника процедуры следующая. Чисто вымытый горячей водой шнур нужно смазать сливочным маслом, расплавленным между пальцев. Затем круглый конец шнура вставляется в ноздрю и медленно продвигается. Шнур нужно перемещать по нижней части носового отверстия, не позволяя ему отклоняться вверх.

Первая попытка ввести шнур может окончиться неудачей, вызвав интенсивное раздражение слизистой оболочки, чихание и слезы. Однако после длительной практики в Джала Нети Сутра Нети иногда удается сразу. В случае же неудачи тренироваться каждый день, вторая, третья или четвертая попытка наверняка будет успешной.

Если шнур встречает какое-то препятствие, нужно постараться осторожно обойти его, поворачивая шнур между пальцами и немного отклоняя в разные стороны. Силу прикладывать категорически запрещается, шнур должен продвигаться совершенно свободно, без болевых ощущений. Если несмотря на все старания ввести шнур не удастся, что иногда бывает даже после нескольких удачных попыток, следует оставить эту ноздрю в покое до следующего раза.

У некоторых людей в силу анатомических особенностей или после перенесенной травмы носа бывают искривления носовой перегородки и другие аномалии, препятствующие проведению Сутра Нети. Поэтому если после недели ежедневных попыток ввести шнур все-таки не удается, нужно обратиться к врачу.

После того, как шнур дойдет до горла на уровне рта, его нужно захватить большим и указательным пальцами и вытащить через рот, не отпуская второй конец (фото 108). Шнур должен проходить по нижней части полости рта, лежать на языке. Остается выполнить несколько движений в ту и в другую стороны для полного очищения носового хода и извлечь шнур через рот.

Аналогичную процедуру проделать и со вторым носовым ходом. Обладая достаточным опытом, можно просовывать сразу два шнура в обе ноздри — двойное Нети.

После Сутра Нети обязательно выполнить Джала Нети и Капалабхати и два часа не выходить на мороз.

Сутра Нети достаточно проделывать раз в день.

ОЧИЩЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА

Этот раздел включает в себя процедуры очищения полости рта, пищевода, желудка, тонкого и толстого кишечника.

ОЧИЩЕНИЕ ПОЛОСТИ РТА

Йоги уделяют большое внимание гигиене полости рта. Ведь полость рта — начало пищеварительного тракта, здесь осущест-

вляется измельчение (пережевывание) пищи, смачивание ее слюной и оценка вкуса. От правильной работы органов полости рта зависит качество усвоения пищи и состояние всей остальной пищеварительной системы, что непосредственно влияет на здоровье человека.

Очищение полости рта состоит из очищения зубов, языка и неба. Кроме того, для укрепления мышц языка рекомендуется специальное упражнение — Джина Бандха, или замок языком (блок языка).

1. ДАНТА ДХОУТИ — ОЧИЩЕНИЕ ЗУБОВ

Йоги не пользуются зубными щетками, считая их недостаточно гигиеничными. В самом деле, ежедневная стерилизация зубной щетки — дело достаточно хлопотное, а без этого на ней остается масса микроорганизмов, и далеко не все из них погибают до следующего очищения.

Поэтому йоги используют своеобразную одноразовую «зубную щетку». Для этого нужны свежие веточки смоковницы, а для нашей местности — хвойных деревьев, длиной 15—20 сантиметров, диаметром 4—7 мм. По Иесудиану, можно применять и веточки дуба. Один конец веточки тщательно разжевывается, пока не образуется нечто вроде мягкой кисточки. Такое жевание веточки, продолжающееся 2—3 минуты, прекрасно укрепляет зубы. Полученной «кисточкой» очищают зубы, попутно массируя десны. Движения производятся по оси зуба, для нижних зубов — снизу вверх, для верхних — сверху вниз. Очищаются как губные (наружные) стороны зубов, так и их язычные (внутренние) и жевательные поверхности. Особенно важно тщательно очищать внутреннюю поверхность нижних резцов и верхних коренных зубов, так как рядом с этими зубами открываются протоки слюнных желез, и именно там чаще всего образуется зубной камень.

Можно применять и подсушенные веточки. Тогда их предварительно размачивают в воде.

При отсутствии веточек йоги рекомендуют производить очистку зубов подушечкой указательного пальца, применяя импровизированную зубную пасту. Рецепт пасты: мелкую морскую соль, пепел от высушенной банановой кожуры, хвойный экстракт и оливковое масло смешать в равных частях (по четверти чайной ложки) и растереть до пастообразного состояния. В принципе, можно воспользоваться только солью (даже поваренной) и любым растительным маслом.

Такой порции вполне достаточно на один раз. Техника чистки зубов пальцем (или двумя пальцами — указательным и средним, кому как нравится) такая же, как при использовании ве-

точки. Такие же возвратно-поступательные движения вдоль оси зуба с внешней стороны и с внутренней, для верхней челюсти — преимущественно сверху вниз, для нижней — снизу вверх, пока не раздастся характерный скрип.

Даже при систематическом применении веточек или пользования зубной щеткой, два раза в неделю следует чистить зубы с предлагаемой зубной пастой.

В любом случае — с использованием веточки, пальцев или зубной щетки, процесс очистки зубов должен занимать от 2 до 4 минут. Большое значение при этом имеет не только физическое очищение зубов, но и своеобразный массаж десен, обладающий профилактическим и лечебным действием при каресе, кровоточивости десен и др. Поэтому важна значительная длительность процедуры.

Чистят зубы обычно два раза в день — утром и вечером, во время комплексных гигиенических процедур. Кроме того, некоторой очистке полость рта должна подвергаться после каждого приема пищи, хотя бы с помощью зубочистки и полоскания.

2. ДИХВАМУЛАСОДХАНА — ОЧИЩЕНИЕ ЯЗЫКА

Необходимость очищения языка далеко не так очевидна, как, скажем, надобность чистить зубы. Между тем на верхней стороне языка, ближе к основанию, постоянно скапливаются частицы отмершего эпителия, которые задерживают остатки пищи, вишней камень и другие вредные вещества. В процессе разложения они выделяют токсины, впитывающиеся в кровь, и являются причиной плохого запаха изо рта. Поэтому йоги придают большое значение систематическому удалению образующегося на языке налета.

Процедура очищения языка заключается в следующем. Подушечками указательного и среднего пальцев делают несколько скребущих движений поперек языка у его основания, после чего промывают пальцы и ополаскивают рот. Процесс повторяют несколько раз, постепенно переходя от основания языка к его передней части, до тех пор, пока язык не будет очищен.

В заключение можно провести несколько раз одним указательным пальцем вдоль всего языка от его задней части к передней. После этого обильно промывают рот водой.

Некоторые мои знакомые с успехом используют для очищения языка чайную ложку, которая заменяет специальный скребок, применяемый йогами. В этом случае движения производятся вдоль языка, от основания к передней части.

Зубная щетка для очистки языка не подходит, так как воздействие получается очень грубым. К тому же всегда есть опасность поранить слизистую.

После очистки необходимо смазать язык оливковым или подсолнечным маслом во избежание раздражения. Это легко делается указательным пальцем. Если гигиенические процедуры для полости рта заканчиваются очищением языка, то смазывать его следует тотчас же. Если же после очищения языка производятся Джина Бандха (замок языком) и Хрид Дхоути (очистка неба), то язык нужно смазывать после окончания этих процедур.

Очищение языка производится, как правило, два раза в день, непосредственно после чистки зубов, и занимает не больше одной минуты.

3. ДЖИНА БАНДХА — ЗАМОК ЯЗЫКОМ

После очищения языка очень полезно проделать специальное упражнение, укрепляющее мышцы языка и шеи. Джина Бандха производится в два приема, стоя или сидя с прямой спиной.

1) Выпрямить голову и выгнуть язык назад, упереться им в небо. Напрягая язык, давить им на небо 5—10 секунд. Расслабить язык.

2) Наклонить голову и упереться подбородком в ямку между ключицами. Вытянуть язык как можно больше вперед. Удерживать его в вытянутом состоянии 5—10 секунд. Расслабиться и поднять голову.

Эти два приема выполняются попеременно 5—6 раз, таким образом на весь процесс уходит около 1 минуты. Джина Бандху обычно практикуют один раз в день, утром.

Это упражнение вызывает усиленную циркуляцию крови в области языка и гортани, что способствует очищению этих частей тела от налета, нормализации работы слюнных желез и органов слуха, исцелению воспаленных миндалин и околоушных и подчелюстных лимфатических узлов.

4. ХРИД ДХОУТИ — ОЧИЩЕНИЕ НЕБА

Очищение неба осуществляют в последнюю очередь, после зубов и языка. Для этого подушечкой большого пальца скребут небо, и промывают его большим количеством воды. Это занимает не более минуты. Очистка неба производится из тех же соображений, что и очищение языка. Ведь процессы разложения и всасывания идут довольно активно. Трудно представить, сколько ядов ежесекундно поступает к нам в кровь из полости рта и разносится по всему организму, если систематически не производить ее основательную очистку.

После Хрид Дхоути очень хорошо на 30—60 секунд подставить

широко открытый рот солнечным лучам. Дышать в это время надо глубоко через рот. Солнечные лучи можно с успехом заменить облучением косметическим ультрафиолетовым аппаратом «Фотон» в течение 15—20 секунд или другим бытовым ультрафиолетовым излучателем.

Также после всех гигиенических процедур для полости рта полезно растирать большим пальцем на протяжении 15—20 секунд лоб над переносицей. Это дает хороший запас энергии, проясняет разум.

ОЧИЩЕНИЕ ПИЩЕВОДА И ЖЕЛУДКА

1. ВАМАНА ДХОУТИ — ОЧИЩЕНИЕ ВОДОЙ

Дословно «Вамана» означает «рвота». Этот способ подразумевает наполнение желудка водой через рот с последующим извержением ее обратно. В зависимости от того, производится ли процедура на пустой желудок или на полный, Вамана Дхоути подразделяется на Кунджали — способ слона и Вагхи — способ тигра.

Техника

1. Встать прямо или сесть на корточки с раздвинутыми коленями. Поза на корточках предпочтительнее, так как желудок в ней наполняется лучше.

2. Пить стакан за стаканом чуть теплую воду, пока желудок не наполнится. Общий объем выпитой воды может составлять от 0,7 до 2 литров и более, однако ни в коем случае нельзя допускать боли. Для лучшего оттока желчи иногда рекомендуют пить солево-содовый раствор, добавляя на литр воды по чайной ложке соли и соды.

3. Выпрямиться и после выдоха несколько раз втянуть живот, проделывая Уддияна Бандху Крийя. Давление на наполненный водой желудок может вызывать болевые ощущения, их надо избегать. Шри Йогендра советует выполнять в Уддияна Бандхе Крийи до 50 движений.

4. Нагнуться под углом 90 градусов. Сгибаться следует не в пояснице, а в тазобедренных суставах, держа спину относительно прямой.

5. Вызвать рвоту. Для этого можно правой рукой щекотать основание языка, а левой надавливать на желудок.

6. После каждого извержения следует отдыхать от 10 до

20 секунд. Процесс продолжать до тех пор, пока вся вылитая вода не будет исторгнута наружу.

7. В заключение выпить полстакана прохладной воды и минут десять отдохнуть лежа.

8. Принимать пищу после Вамана Дхоути желательно не ранее чем через три часа.

Противопоказания.

Вамана Дхоути нельзя делать при очень высоком кровяном давлении. При больном сердце практиковать промывание желудка можно только под контролем специалиста.

Вамана Дхоути обычно практикуют утром, натощак. Это называется способом слона, потому что йогин так же спокойно пьет воду, а затем извергает ее, как слон, втягивающий и выливающий воду через хобот.

После нескольких дней практики извергаемая вода приобретает легкий коричневатый оттенок, который через некоторое время исчезнет. Это свидетельство того, что пленка из отходов, покрывавшая стенки желудка, полностью отмылась.

Вамана Дхоути помимо физического промывания пищевода и желудка хорошо помогает при заболеваниях печени и желчного пузыря, повышенной кислотности, метеоризме, диспепсии, расстройствах кишечника. Процедура улучшает обмен веществ и очищает кожу.

При серьезных болезнях печени и желчного пузыря Вамана Дхоути делают ежедневно в течение двух недель, затем один раз в три дня на протяжении месяца. После этого промывают желудок раз в неделю. Еженедельное очищение рекомендуется всем людям с ослабленной печенью. Совершенно здоровый человек с отличным самочувствием обязательно должен делать Вамана Дхоути раз в две недели.

Второй вариант Вамана Дхоути — способ тигра — назван так потому, что тигр имеет привычку отрывать излишки съеденного. Промывание в этом случае производится через 3—4 часа после переедания, причем от 2 до 4 раз подряд, пока извергаемая вода не станет чистой. Сразу после процедуры нужно съесть немного хорошо разваренного риса со сливочным маслом.

Следует особо подчеркнуть необходимость начинать очищение после еды не ранее чем через 3 часа и принимать рис после промывания. Диету в этот день желательно свести к рису, овсяной или гречневой кашам.

Способ тигра очень хорош и гарантирует нормальное самочувствие после пышного застолья, но злоупотреблять им не стоит. Систематические обжорства, даже с последующим очищением, нарушают правильное функционирование органов пищеварения и нервной системы.

2. ВАСТРА ДХОУТИ — ОЧИЩЕНИЕ ТКАНЬЮ

Это достаточно сложный метод очищения, он под силу лишь людям, упорно занимающимся Йогой. Суть способа заключается в проглатывании нескольких метров бинта и последующем его извлечении.

Техника

1. Взять хлопчатобумажный бинт шириной от 4 до 6 см и длиной 3—4 метра. Для начала можно использовать и самый узкий бинт. Приготовить также чашку теплой воды.
2. Принять удобную позу, намочить конец бинта и проглотить его, запивая водой.
3. В дальнейшем удобно смачивать бинт по частям, по мере проглатывания. Для этого надо отмотать около полуметра бинта и частично поместить свободный участок в чашку с водой, откуда его можно вытягивать губами и языком (фото 109).
4. По мере надобности разматывать бинт, протягивать его под водой и проглатывать. Иногда возникает потребность глотнуть немного воды. «Съесть» таким образом весь бинт, оставив конец в руке.
5. Отдохнуть 1—2 минуты и извлечь бинт.

Рекомендации.

1. У неподготовленного человека попытка проглотить бинт наверняка вызовет спазмы и рвоту. Для освоения Вастра Дхоути необходимо на протяжении нескольких недель шекотать горло птичьим пером. Можно воспользоваться и указательным пальцем. В дальнейшем глотать сначала самый кончик бинта, хотя бы 1—2 см, и постепенно увеличивать длину проглатываемого участка.
2. Вастра Дхоути делается только на пустой желудок и полностью заменяет Вамана Дхоути. Но иногда после Вастра Дхоути появляется желание промыть желудок водой, в этом случае следует выполнить Вамана Дхоути.
3. Принимать пищу после Вастра Дхоути лучше не ранее чем через 3—4 часа.
4. Очень хорошо после Вастра Дхоути выпить полстакана—стакан отвара любого дезинфицирующего лекарственного растения. Такой отвар можно пить и после Вамана Дхоути.

Эффект

Действие Вастра Дхоути аналогично Вамана Дхоути, но благодаря более интенсивному воздействию на пищевод и стенки желудка достигается лучшее очищение и больший лечебный эффект.

3. АГНИСАРА ДХОУТИ — ОЧИЩЕНИЕ ОГНЕМ

Это одно из эффективнейших упражнений Хатха-Йоги призвано усилить «пищеварительный огонь» и «сжечь» в нем все отходы.

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1), Падмасану (фото 64), Сидхасану (фото 63), Ваджарасану (фото 51), или Вирасану (фото 52).
2. Выдохнуть и выполнить Уддияна Бандху. Не задерживаться в этом положении, а сразу же расслабить живот. Чередовать Уддияна Бандху и расслабление, пока длится задержка дыхания—от 20 до 30 и более раз (как Уддияна Бандха Крия). Скорость движений примерно одно втягивание живота в секунду, в дальнейшем можно увеличить темп. Все это время мысленно «сжигать» в животе все шлаки и болезни.
3. Вдохнуть, выдохнуть и повторить цикл. Таких циклов выполнять от 3 до 10. Начинать надо с одного цикла в 10—15 движений. Через месяц ежедневных занятий можно делать два цикла, и так же постепенно продолжать увеличивать «силу огня».
4. После упражнения проделать очистительное дыхание и принять на несколько минут Шавасану (фото 96).

Примечание. Если мышцы живота совершенно неуправляемы и втянуть его не удается, можно заменить втягивание живота нажатием на живот двумя сжатыми в кулак руками.

Противопоказания. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки, острые расстройства кишечника, тромбоз, почечная грыжа.

Эффект

Устраняет самые разнообразные заболевания органов живота: гастрит, колит, диспепсию, запоры, болезни печени, селезенки, желчного пузыря и т. д. Практикующий Агнисара Дхоути, утверждает йоги, имеет вид 16-летнего юноши. Упражнение надо выполнять каждый день.

ОЧИЩЕНИЕ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Для очищения кишечника йоги практикуют такой метод: заходят по грудь в воду, вставляют в анус бамбуковую трубочку и чередованием Уддияна Бандха и Мула Бандха нагнетают в ки-

щечник воду. Затем на берегу при помощи Наули эта вода проталкивается на значительную длину ободочной кишки и извергается. Эта процедура называется Джала Басти.

Йогини высоких ступеней могут промывать прямую кишку, выталкивая ее наружу.

Однако такие способы доступны лишь после долгих лет тренировок, поэтому обычные люди очищают толстый кишечник при помощи клизм. В той или иной мере клизмы необходимы всем. Очень большая часть населения страдает запорами со всеми вытекающими отсюда последствиями. Эти последствия — огромное множество заболеваний — кожных, нервных, нарушения обмена и т. д. Конечно, клизмы — не идеальный способ борьбы с запорами, необходимо сочетание с нормализацией питания и соответствующими асанами.

Клизмы делают в двух положениях: лежа на правом боку и лежа на спине (фото 34). Ноги в обоих случаях согнуты, бедра располагаются не слишком близко к груди. Поза на спине обеспечивает даже лучшее заполнение ободочной кишки, чем на боку, к тому же в этом положении удобнее делать клизму самостоятельно. Вода для клизмы должна быть комнатной температуры. Можно добавлять отвары мяты, тысячелистника, ромашки, сок лимона и т. д.

Вода после клизмы заполняет прямую кишку и сигмовидную кишку, в лучшем случае — часть нисходящей ободочной кишки. Для того чтобы обеспечить лучшее промывание и поднять воду как можно дальше в кишечник, после клизмы необходимо выполнить Уддияна Бандху и Уддияна Бандха Крию — не менее 50 раз за цикл. Эти движения лучше делать согнувшись и оперевшись ладонями в бедра у колен. В совершенстве овладевшие Наули могут выполнять вращение мышцами живота. В этом случае вода может заполнить даже поперечный отдел ободочной кишки.

Как и во всех процедурах, рекомендуемых Йогой, в случае клизмы следует придерживаться золотого правила: никакой боли быть не должно. Лучше повторить клизму два-три раза подряд, активно выполняя Уддияна Бандху Крию, чем сразу растягивать кишечник большим количеством воды. Критерий здесь — собственные ощущения.

А. Зубков рекомендует следующую периодичность применения клизм в качестве самостоятельной процедуры. Перед сном в первый день сделать клизму 0,5 л воды. На второй день — 1 л. Третий день — перерыв. На четвертый день — 1,5 л. Пятый и шестой дни — перерыв. На седьмой день сделать клизму 2 л воды. Повторить процедуру через месяц. Затем через два, три, пять, шесть месяцев, после чего делать один раз в год.

ШАНК ПРАКШАЛАНА — ПОЛНОЕ ПРОМЫВАНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Все ранее описанные способы очищений желудочно-кишечного тракта воздействуют лишь на определенный отдел пищеварительной системы. Вamana Дхоути, например, очищает желудок, клизмы частично очищают толстый кишечник. Полного очищения толстого кишечника невозможно добиться этими способами, тонкий же кишечник вообще остается нетронутым.

Между тем даже при нормальном стуле на складках ободочной кишки задерживаются фекалии, разлагаются и постоянно отравляют организм. Всасываемость через стенки кишечника очень велика, недаром некоторые лекарства назначают в виде свечей — действующие вещества тут же проникают в кровь. Так же и яды, выделяемые гниющими фекалиями, циркулируют с кровью по всему телу. Вот далеко не полный перечень болезней, вызываемых таким самоотравлением: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, цирроз печени, хронический артрит, раковые опухоли, анемии, хронические дизентерии, камни в почках, невриты, аллергии, хронические инфекции половых органов — матки, яичников и др., хронический или острый аппендицит, гипертрофия селезенки и печени, нервные и психические расстройства, бессонница, ишнас, варикозное расширение вен, геморрой, многочисленные кожные заболевания.

Запоры, естественно, усугубляют самоотравление, но и при отсутствии запоров интоксикация происходит медленно, но постоянно. Правильное питание и асаны способны свести к минимуму самоотравление, но полностью исключить его возможно лишь путем регулярного выполнения полного промывания желудочно-кишечного тракта.

Шанк Пракшалана означает «действие раковины», так как при этой процедуре вода проходит через желудочно-кишечный тракт, как через раковину. Суть метода заключается в том, что выливаемая вода проталкивается с помощью специальных упражнений через все отделы кишечника и выводится через задний проход.

Описание

1. Процедура должна выполняться утром, натощак. Она занимает от двух до трех часов. Кроме того, необходимо точно выдерживать время первого приема пищи. Поэтому Шанк Пракшалана лучше практиковать в выходной день.

2. Промывание производится соленой водой. Вода должна быть горячей, но не обжигать, чтобы ее можно было быстро пить. На литр воды растворяют 5—6 г поваренной соли (чайную лож-

ку). Удобно готовить сразу один—полтора литра, так как большее количество воды успеет остыть, а с меньшим произойдет потеря скорости. Воду подсаживают, чтобы ограничить ее всасывание из желудка и кишечника.

3. Проталкивание воды через пищеварительный тракт производится с помощью специальных упражнений. Этих упражнений четыре, они должны выполняться с хорошей скоростью друг за другом без остановки. Техника упражнений очень проста и доступна даже людям, не имеющим представления о Хатха-Йоге.

Упражнение 1

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1), расставить ноги на расстояние 30—35 см, ступни держать параллельно друг другу. Между ступнями должно быть именно 30—35 см, в зависимости от роста, это важно.

2. Переплести пальцы рук и поднять руки над головой ладонями вверх.

3. Наклониться вправо (фото 110). Наклон должен происходить в вертикальной плоскости, без сгибания вперед.

4. Не останавливаясь, вернуться в исходное положение и, не задерживаясь, наклониться влево.

5. Быстро повторять наклоны вправо и влево, без остановки, по 4 раза в каждую сторону. На это уйдет около 10 секунд.

Эффект

Упражнение открывает привратник желудка и вода поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Упражнение 2

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см. Ступни держать параллельно друг другу. Если расставить ноги слишком широко или, напротив, слишком близко друг к другу, требуемый эффект может быть не достигнут.

2. Поднять прямую левую руку в сторону на уровне плеч. Правую руку поднять, сгибая в локте, и расположить пальцы у левой ключицы. Правый локоть находится на уровне плеча.

3. Повернуть корпус влево, отводя левую руку назад и глядя на кончики пальцев (фото 111).

4. Не задерживаясь в крайней левой позиции, начать поворачиваться обратно. Проходя исходное положение, не останавливаясь, поменять руки, продолжая поворачиваться вправо. Теперь правая рука вытянута в сторону, а левая располагается у правой ключицы.

5. Быстро повторять повороты влево и вправо, без остановки, по 4 раза в каждую сторону. Все движения сделать примерно за 10 секунд.

Эффект

При этих движениях вода из двенадцатиперстной кишки попадает в тонкий кишечник.

Упражнение 3

Техника

1. Лечь на пол на живот. Ладони разместить на полу по бокам груди. Ноги расставить на 30—35 см так, чтобы пальцы опирались о пол.

2. Выпрямить руки, отрывая туловище от пола. Таз при этом остается внизу. Голову поднять, о пол опираются только ладони и пальцы ног. Это вариант Урдхва Мукха Шванасаны (фото 87), только с опорой не на подъемы, а на пальцы.

3. Повернуть голову, плечи и туловище вправо, чтобы посмотреть на левую пятку за спиной (фото 112).

4. Не задерживаясь, вернуться в исходное положение и без остановки повернуться влево.

5. Чередовать повороты вправо и влево, по 4 раза в каждую сторону. Это займет от 10 до 15 секунд.

Эффект

Упражнение продвигает воду по тонкому кишечнику.

Упражнение 4

Техника

1. Встать прямо, ноги расставить шире плеч, носки повернуть немного вовнутрь.

2. Чуть-чуть согнуть ноги в коленях и расположить левую руку на левом колене (фото 113).

3. Присесть, одновременно поворачиваясь влево, пригибаясь и пронося правую руку к полу снаружи левой ступни. Желатель-но, чтобы левое бедро при этом надавило на живот (фото 114).

4. Без остановки вернуться в исходное положение, поменять руки — правую опустить на колено, а левую поднять, и повторить упражнение в другую сторону.

5. Не задерживаясь, выполнять по 4 раза в каждую сторону. Все эти движения требуют около 15 секунд.

Эффект

Вода проходит по толстому кишечнику.

До начала процедуры необходимо освоить эти упражнения, чтобы в дальнейшем не путаться. Для этого вполне достаточно повторить их несколько раз.

Описание процесса

1. Выпить стакан воды и сразу проделать серию упражнений. Все четыре упражнения выполняются подряд одно за другим.

2. Выпить второй стакан воды и также проделать все дви-жения. Таким образом выпить подряд 6 стаканов, выполняя после каждого из них все четыре упражнения.

3. Опорожнить кишечник.

4. Выпить очередной стакан воды и проделать серию движе-ний. Если нет желания идти в туалет, выпить еще стакан и сде-лать упражнения.

5. Пить воду, выполняя после каждого стакана комплекс дви-жений, и посещать по желанию туалет до тех пор, пока извергае-мая вода не будет совершенно чистой. В зависимости от степени загрязнения на это может уйти от 8 до 15 стаканов.

6. После достижения требуемого результата выпить два-три стакана несоленой воды комнатной температуры и сделать Вама-на Дхоути. Это очистит желудок и «выключит» сфинктер.

7. В течение минимум тридцати минут, но не более часа, не принимать пищу и не пить. Однако в промежутке между получа-ем и часом после окончания процедуры обязательно нужно поесть.

Примечания. 1. Иногда сразу не удается открыть приврат-ник желудка, вода тогда не покидает желудок, в нем ощущается тяжесть, бывает бульканье. В этом случае можно повторить комплекс два-три раза подряд. Бывают случаи, когда упражнения приходится делать по два и даже по четыре раза после каждого стакана.

Если несмотря на все усилия вода не выталкивается в двенадцатиперстную кишку, придется прервать процедуру, выполнив Вамана Дхоути или просто подождать, пока вода всосется.

2. Обычно первая эвакуация происходит сама по себе, прихо-дится даже несколько сдерживать ее. Однако бывает, что газовая пробка или массивные скопления фекалий препятствуют нор-мальному очищению. Если через несколько минут после первого посещения туалета результата нет, следует, не выпивая пока воду, сделать один-два комплекса и принять на минуту Саламба Сарвангасану (фото 37).

Если и после этого стула нет, нужно сделать небольшую клиз-му. Как только сфинктер первый раз приведен в действие, про-блем больше не возникает, и все последующие эвакуации прой-дут автоматически.

3. После каждого посещения туалета рекомендуется подмыть-ся теплой водой и смазать анальное отверстие растительным мас-лом. Это делается во избежание раздражения слизистой оболочки солью.

4. По окончании процедуры в кишечнике еще остается вода, поэтому в течение ближайшего часа придется еще несколько раз посетить туалет. Пить по крайней мере до первого приема пищи ни в коем случае нельзя, иначе выпитая вода сама пройдет по всему кишечнику и будет извергнута.

5. Пищеварительный тракт нельзя оставлять пустым более часа. Первая еда должна состоять из риса со сливочным маслом. Рис отваривается в воде без молока, соли и сахара. Зерна долж-ны быть хорошо разварены, воды можно взять побольше, чтобы получилась «размазня». На порцию риса берется 40 г сливочного масла, можно добавить немного томатного соуса.

Это и составляет первую еду.

6. Соленая вода вызывает привлечение жидкости организма к стенкам кишечника, что является частью очистки. Поэтому ес-ли жажда не очень беспокоит, от питья желательно воздержат-ся еще полчаса-час после первого приема пищи. Затем можно пить воду, слабые настои липы, мяты, минеральную воду, чай и т. д. От кофе и какао в этот день лучше отказаться.

7. Второй раз можно поесть не ранее чем через два часа. В этот день нельзя есть мясо, рыбу, яйца, молоко, кондитерские изделия, фрукты, сырые овощи, кислые продукты. Начиная со второго приема пищи можно употреблять хлеб, сыры, каши и т. д. На следующий день желательно исключить мясо, рыбу и яйца.

8. Шанк Пракшалана дает достаточно большую нагрузку на мышцы, участвующие в выполняемых движениях. Поэтому в этот день и на следующий возможны легкие мышечные боли. Никаких физических упражнений в эти два дня делать не надо. Люди, сла-бо развитые физически, могут ощущать после Шанк Пракшаланы

значительную усталость. Именно поэтому первый раз очищение советуют проводить в выходной день.

9. Шанк Пракшалану желательно практиковать раз в три месяца, при смене времен года. Дхирендра Брахмачари рекомендует делать эту процедуру дважды в месяц. Думаю, это под силу лишь ревностным энтузиастам. А вот ежемесячный вариант, когда очищение производится в середине промежутка между очередными голоданиями, вполне приемлем для многих занимающихся.

Противопоказания.

Шанк Пракшалана противопоказана при язве желудка, острой дизентерии и других острых заболеваниях органов пищеварения (колите, гастрите, панкреатите, аппендиците и др.), туберкулезе и раке кишечника. Однако в периоды ремиссии при колите, гастрите и т. д. возможно излечение от этих заболеваний Шанк Пракшаланой.

Шанк Пракшалана не применяется в течение недели после выхода из голодания, в дни менструаций, при высоких температурах или давлении, сердечных приступах.

Э ф ф е к т

Достигается полное очищение всего желудочно-кишечного тракта от отходов, в том числе от тех, которые приклеились к стенкам кишечника и в течение недель и даже месяцев не удаляются при обычной дефекации.

В литературе по Йоге утверждается, что благотворные воздействия Шанк Пракшаланы не обнаруживаются на следующий день, непосредственные благодеяния не будут бросаться в глаза, но они не замедлят сказаться посредством свежести дыхания, лучшего сна, исчезновения сыпи на лице и теле. При условии правильного соотношения продуктов, ощелачивающих и окисляющих организм, т. е. без избытка животной пищи, исчезнут телесные запахи, которые иногда могут быть довольно сильными, цвет лица прояснится. Это упражнение не является только отрицательным, т. е. только «удаляющим», оно является также тонизирующим. Оно стимулирует печень — это заметно по цвету первых испражнений — и другие железы, соединенные с пищеварительным каналом, в особенности поджелудочную железу.

ГЛАВА VIII. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКСЫ ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Крайне желательно перед освоением асан хотя бы два-три месяца посвятить динамическим упражнениям. Их можно выполнять и параллельно с позами, но желательно в разное время. Исключение — разминочный комплекс 1. Сразу после него можно делать комплексы асан с 1 по 4. Остальные комплексы асан, начиная с 5, лучше практиковать отдельно. Разумеется, можно разминаться и перед этими комплексами, например сразу после сна. Но в этом случае движения должны быть медленными, а число повторений упражнений — небольшим.

Читателям предлагаются три комплекса динамических упражнений. Первый из них может использоваться для разминки и на первых порах лицами с недостаточной физической подготовкой. Комплекс 2 представляет, по сути, примерное занятие со средними нагрузками. Третий комплекс предназначен для физически здоровых людей и содержит достаточно сложные упражнения.

Комплекс 1

	Номер упр. в тексте
1. Вращение кистями	2
2. Вращение предплечьями	3
3. Вращение прямыми руками	4
4. Вращение плечами	5
5. Упражнение для шеи	8
6. Повороты в стороны	9
7. Наклоны в стороны	10
8. Наклоны к ногам	11
9. Вращение тазом	12
10. Вращение верхней половиной туловища	13

	Номер упр. в тексте
11. Вращение ступней	14
12. Вращение голенью	15
13. Вращение согнутой ногой	16
14. Подъем на носках	17
15. Хлопки пятками по ягодицам	18
16. Ролик	26

Комплекс 2

1. Вращение кистями	2
2. Вращение предплечьями	3
3. Вращение прямыми руками	4
4. Упражнения для шеи	8
5. Повороты в стороны	9
6. Наклоны в стороны	10
7. Наклоны к ногам	11
8. Вращение тазом	12
9. Вращение верхней половиной туловища	13
10. Вращение ступней	14
11. Вращение голенью	15
12. Вращение согнутой ногой	16
13. Бег	44
14. Хлопанье пятками по ягодицам на бегу	45
15. Подъем колен на бегу	46
16. Бег приставным шагом	47
17. Бег на носках	48
18. Бег спиной вперед	49
19. Вращение на бегу	50
20. Разминка ступней при ходьбе	43
21. Ходьба с переплетающимися ногами	57
22. Вращение плечами	5
23. Повороты напряженными руками	6
24. Подъем колена к груди и к плечу	19
25. Махи ногами	20
26. Перекаты на пятках	25
27. Отжимание	28
28. Прыжки с подъемом рук	21
29. Подъем ног лежа	38
30. Подъем туловища лежа	39
31. Наклоны ног лежа	40
32. Вставание без рук	36
33. Подъем таза	33

	Номер упр. в тексте
34. Волна	29
35. Волна, стоя на коленях	30
36. Выгибание спины	34
37. Выгибание спины, стоя на четвереньках	35
38. Легкий бег 1—3 мин.	

Комплекс 3

1. Бег	44
2. Хлопанье пятками по ягодицам на бегу	45
3. Подъем колен на бегу	46
4. Бег приставным шагом	47
5. Бег на носках	48
6. Бег спиной вперед	49
7. Вращение на бегу	50
8. Кувырки	31
9. Наклоны на бегу	51
10. Приседания на бегу	52
11. Переход в упор лежа на бегу	53
12. Прыжки	54
13. Ходьба гусиным шагом	55
14. Ходьба на четвереньках	56
15. Разминка ступней при ходьбе	43
16. Ходьба с переплетающимися ногами	57
17. Вращение кистями	2
18. Вращение предплечьями	3
19. Вращение прямыми руками	4
20. Вращение плечами	5
21. Упражнение для шеи	8
22. Повороты в стороны	9
23. Наклоны в стороны	10
24. Наклоны к ногам	11
25. Вращение тазом	12
26. Вращение верхней половиной туловища	13
27. Вращение ступней	14
28. Вращение голенью	15
29. Вращение согнутой ногой	16
30. Подъем колена к груди и к плечу	19
31. Перекаты на пятках	25
32. Махи ногами	20
33. Переход в упор лежа с разведенными ногами	37
34. Подъем на носках с разворотом ног	24

Номер упр.
в тексте

35. Отжимание в мостике	27
36. Прыжок с хлопком по ягодицам	7
37. Прыжки с поворотом	32
38. Отжимание	28
39. Подъем ног лежа	38
40. Подъем туловища лежа	39
41. Наклоны ног лежа	40
42. Движения ногами полулежа	42
43. Приседания	22
44. Отжимание в мостике	27
45. Отжимание	28

КОМПЛЕКСЫ АСАН

Как уже упоминалось, каждая асана призвана воздействовать на некоторые участки нервной системы, мышцы, органы, суставы. Все асаны, взятые в отдельности, хороши сами по себе, но эффект от занятий многократно возрастает, если принимать позы в определенной последовательности.

Существует множество разнообразных комплексов, обеспечивающих разностороннее воздействие в зависимости от их предназначений. Опытные йогины сами подбирают очередность упражнений для занятий, руководствуясь своими ощущениями и определенными правилами. Начинающим же следует придерживаться имеющихся комплексов, приводимых в литературных источниках или рекомендуемых инструкторами-методистами.

Порядок чередования асан имеет очень большое значение, ведь упражнения в комплексах взаимно дополняют и корректируют друг друга, обеспечивая целенаправленное воздействие на человека по определенной схеме в зависимости от состояния организма. Поэтому вносить изменения в комплексы на первых порах не рекомендуется.

Ниже представлены 16 комплексов асан. Они призваны постепенно нормализовать работу всех внутренних органов, желез внутренней секреции, нервной системы, дать хорошее развитие суставам, мышцам и сухожилиям, поддерживать высокий уровень неспецифической сопротивляемости к неблагоприятным факторам.

Комплексы расположены по мере возрастания сложности упражнений. Начинать осваивать каждый следующий комплекс можно только после уверенного выполнения предыдущего.

Какие-либо сроки для овладения асанами не устанавливаются. Время, затрачиваемое на изучение комплексов, для каждого

индивидуально. Оно зависит от степени физической подготовленности и силы воли занимающегося.

Следует предостеречь от чрезмерно поспешного освоения упражнений. Критерием успешности практики в Йоге служат желание заниматься, отсутствие сонливости в течение дня, повышенная работоспособность, хорошее настроение. В любом случае каждый комплекс должен выполняться не менее двух недель, чтобы организм успел адаптироваться к специфическому воздействию приводимых поз.

Все комплексы нужно начинать с Шавасаны минуты на 3—4 или больше — по потребности. Затем делают полное дыхание и настраиваются на выполнение асан. Завершаются комплексы более длительной Шавасаной.

Шавасану или Макрасану принимают также на некоторое время (не мене 10—15 секунд) после каждой асаны для полного снятия мышечного напряжения. Только в некоторых случаях, оговоренных в технике выполнения асан, например в циклах Сиршасаны, Сарвангасаны, Падмасаны, которые будут изучаться в дальнейшем, упражнения выполняются подряд, а релаксация проводится после завершения цикла.

Время выполнения комплексов дано ориентировочно, без учета Шавасаны и полного дыхания в начале и в конце. Оно может быть и больше и меньше в зависимости от индивидуальных возможностей.

Никогда не следует выполнять упражнения в спешке. В таких случаях лучше принять лишь две-три асаны, но совершенно спокойно, никуда не торопясь, оставив все дела и заботы. Умение «отключаться» совершенно необходимо при темпах нашей жизни. Для достижения наибольшего эффекта очень важно заниматься пусть понемногу, но каждый день.

Хочется подчеркнуть, что предлагаемые комплексы являются лишь примерными. В различных школах Йоги используются различные методики обучения асанам, различается и техника выполнения упражнений. В каждом конкретном случае следует руководствоваться указаниями инструктора-методиста.

Комплекс 1

	Номер асан в тексте
1. Тадасана	1
2. Врикхасана 1	2
3. Врикхасана 3	4
4. Утгхита Триконасана	5
5. Вирахадрасана 1	9

	Номер асаны в тексте
6. Падангустхасана	15
7. Ваджарасана	41
8. Урдхва Прасарита Падасана	70
9. Урдхва Мукха Шванасана	75
Ориентировочное время 15 мин.	

Комплекс 2

1. Вриккасана 1	2
2. Вриккасана 3	4
3. Уттхита Триконадасана	5
4. Паривритта Триконадасана	6
5. Виравхадрасана 1	9
6. Ардха Чандрасана	11
7. Падангустхасана	15
8. Паригхасана	40
9. Ваджарасана	41
10. Вирасана	42
11. Маха Мудра	47
12. Урдхва Прасарита Падасана	70
13. Урдхва Мукха Шванасана	75
14. Випарита Корани	28
15. Бхуджангасана	78
Ориентировочное время 20 мин.	

Комплекс 3

1. Вриккасана 2	3
2. Уттхита Триконадасана	5
3. Паривритта Триконадасана	6
4. Уттхита Парсваконадасана	7
5. Виравхадрасана 1	9
6. Ардха Чандрасана	11
7. Парсвоттанасана	13
8. Падангустхасана	15
9. Паригхасана	40
10. Вирасана	42
11. Маха Мудра	47
12. Джану Сиршасана	48
13. Урдхва Мукха Шванасана	75

	Номер асаны в тексте
14. Саламба Сарвангасана	29
15. Урдхва Прасарита Падасана	70
16. Бхуджангасана	78
Ориентировочное время 25 мин.	

Комплекс 4

1. Вриккасана 2	3
2. Уттхита Триконадасана	5
3. Паривритта Триконадасана	6
4. Уттхита Парсваконадасана	7
5. Виравхадрасана 1	9
6. Виравхадрасана 2	10
7. Ардха Чандрасана	11
8. Уткатасана	12
9. Парсвоттанасана	13
10. Падангустхасана	15
11. Падахастасана	16
12. Уттанасана	17
13. Паригхасана	40
14. Урдхва Прасарита Падасана	70
15. Бхуджангасана	78
16. Урдхва Мукха Шванасана	75
17. Дханурасана	77
Ориентировочное время 25 мин.	

Комплекс, состоящий в основном из поз стоя, следует в дальнейшем выполнять два раза в неделю вплоть до освоения комплекса 12.

Комплекс 5

1. Адхо Мукха Шванасана	21
2. Саламба Сарвангасана	29
3. Халасана	31
4. Вирасана	42
5. Султа Вирасана	43
6. Парнанкасана	44
7. Маха Мудра	47
8. Джану Сиршасана	48
9. Ардха Баддха Падма Пашимоттанасана	50

	Номер асанм в тексте
10. Урдхва Прасарита Падасана	70
11. Сиддхасана	53
12. Бхуджангасана	78
13. Урдхва Мукха Шванасана	75
14. Дханурасана	77
15. Уттхита Триконасана	5

Ориентировочное время 25 мин.

Комплекс 6

1. Гривасана	22
2. Саламба Сарвангасана	29
3. Халасана	31
4. Парвангасана	44
5. Джану Сиршасана	48
6. Ардха Баддха Падма Пашимоттанасана	50
7. Пашимоттанасана	49
8. Бхуджангасана	78
9. Урдхва Прасарита Падасана	70
10. Самикатасана	46
11. Сиддхасана	53
12. Бхарадваджасана	68
13. Устрасана	74
14. Дханурасана	77
15. Уттхита Триконасана	5

Ориентировочное время 25 мин.

Комплекс 7

1. Гривасана	22
2. Саламба Сарвангасана	29
3. Халасана	31
4. Карнапидасана	32
5. Парвангасана	44
6. Парипурна Навасана	72
7. Устрасана	74
8. Джану Сиршасана	48
9. Ардха Баддха Падма Пашимоттанасана	50

10. Трианг Мукканкапада Пашимоттанасана	51
11. Пашимоттанасана	49
12. Бхуджангасана	78
13. Самикатасана	46
14. Гомукхасана	45
15. Падмасана	54
16. Бхарадваджасана	68
17. Шалабхасана	76
18. Дханурасана	77
19. Уттхита Триконасана	5

Ориентировочное время 30 мин.

На освоение Падмасаны уйдет, наверное, немало времени. Поэтому к следующему комплексу можно переходить после овладения остальными асанами, продолжая регулярную практику в Падмасане 2—3 раза в день.

Комплекс 8

1. Саламба Сиршасана	23
2. Саламба Сарвангасана	29
3. Халасана	31
4. Карнапидасана	32
5. Парвангасана	44
6. Парипурна Навасана	72
7. Урдхва Прасарита Падасана	70
8. Устрасана	74
9. Джану Сиршасана	48
10. Ардха Баддха Падма Пашимоттанасана	50
11. Трианг Мукканкапада Пашимоттанасана	51
12. Пашимоттанасана	49
13. Бхуджангасана	78
14. Адхо Мукха Шванасана	21
15. Урдхва Мукха Шванасана	75
16. Гомукхасана	45
17. Самикатасана	46
18. Падмасана	54
19. Бхарадваджасана	68

	Номер асаны в тексте
20. Ардха Матсиендрасана (техника первого варианта)	69
21. Шалабхасана	76
22. Дханурасана	77
23. Уттхита Трикопаса	5

Ориентировочное время 35 мин.

Комплекс 9

1. Саламба Сиршасана	23
2. Саламба Сарвангасана	29
3. Халасана	31
4. Карналидасана	32
5. Чакрасана Крия	39
6. Парипанкасана	44
7. Ардха Навасана	71
8. Урдхва Прасарита Подасана	70
9. Устрасана	74
10. Джану Сиршасана	48
11. Ардха Баддха Падма Пашимоттанасана	50
12. Трианг Мукканипада Пашимоттанасана	51
13. Маричхасана	52
14. Пашимоттанасана	49
15. Урдхва Мукха Шванасана	75
16. Адхо Мукха Шванасана	21
17. Дханурасана	77
18. Падмасана	54
19. Симхасана	63
20. Баддха Конасана	62
21. Ардха Матсиендрасана (техника первого варианта)	69
22. Пурвоттанасана	80
23. Ардха Шалабхасана	79
24. Бхуджангасана	78
25. Уттхита Трикопаса	5

Ориентировочное время 40 мин.

Комплекс 10

1. Саламба Сиршасана	23
----------------------	----

2. Саламба Сарвангасана	29
3. Халасана	31
4. Карналидасана	32
5. Парсва Халасана	34
6. Парипанкасана	44
7. Ардха Навасана	71
8. Урдхва Прасарита Падасана	70
9. Устрасана	74
10. Джану Сиршасана	48
11. Ардха Баддха Падма Пашимоттанасана	50
12. Трианг Мукканипада Пашимоттанасана	51
13. Маричхасана	52
14. Пашимоттанасана	49
15. Дханурасана	77
16. Падмасана	54
17. Парватасана	56
18. Симхасана	63
19. Матсиасана	61
20. Баддха Конасана	62
21. Эка Пада Сиршасана	64
22. Ардха Матсиендрасана (техника 1)	69
23. Шалабхасана	76
24. Бхуджангасана	78
25. Уттхита Трикопаса	5

Ориентировочное время 40 мин.

Комплекс 11

1. Саламба Сиршасана	23
2. Парсва Сиршасана	24
3. Саламба Сарвангасана	29
4. Халасана	31
5. Карналидасана	32
6. Супта Конасана	33
7. Парсва Халасана	34
8. Парипанкасана	44
9. Ардха Навасана	71
10. Парипурна Навасана	72
11. Устрасана	74

	Номер асаны в тексте
25. Парватасана	56
26. Баддха Падмасана	55
27. Йога Мудра	60
28. Симхасана	63
29. Матсиасана	61
30. Ардха Матсиендрасана (техника 1 и 2)	69
31. Ардха Шалабхасана	79
32. Урдхва Дханурасана	81
33. Падангустхасана	15

Ориентировочное время 70 мин.

Комплекс 14

1. Саламба Сиршасана	23
2. Парсва Сиршасана	24
3. Эка Пада Сиршасана	25
4. Саламба Сарвангасана	29
5. Нираламба Сарвангасана	30
6. Халасана	31
7. Карнапидасана	32
8. Супта Конасана	33
9. Парсва Халасана	34
10. Эка Пада Сарвангасана	35
11. Парсваика Пада Сарвангасана	36
12. Чакрасана Крия	39
13. Парнанкасана	44
14. Убхая Падангустхасана	73
15. Урдхва Прасарита Падасана	70
16. Устрасана	74
17. Маха Мудра	47
18. Джану Сиршасана	48
19. Трианг Мукканкапада Пашимоттанасана	51
20. Маричиасана	52
21. Пашимоттанасана	49
22. Баддха Конасана	62
23. Эка Пада Сиршасана	64
24. Пурвоттанасана	80
25. Бхуджангасана	78
26. Падмасана	54

	Номер асаны в тексте
27. Парватасана	56
28. Толасана	57
29. Баддха Падмасана	55
30. Йога Мудра	60
31. Симхасана	63
32. Матсиасана	61
33. Ардха Матсиендрасана (техника 1 и 2)	69
34. Ардха Шалабхасана	79
35. Урдхва Дханурасана	81
36. Падангустхасана	15

Ориентировочное время 80 мин.

Комплекс 15

1. Полное дыхание во Вриккасанае 1 или Вриккасанае 2	2 или 3
2. Майюрасана	66
3. Супта Вирасана	43
4. Саламба Сиршасана	23
5. Парсва Сиршасана	24
6. Эка Пада Сиршасана	25
7. Урдхва Падмасана в Сиршасанае	26
8. Саламба Сарвангасана	29
9. Нираламба Сарвангасана	30
10. Халасана	31
11. Карнапидасана	32
12. Супта Конасана	33
13. Парсва Халасана	34
14. Эка Пада Сарвангасана	35
15. Парсваика Пада Сарвангасана	36
16. Урдхва Падмасана в Сарвангасанае	37
17. Парнанкасана	44
18. Ардха Навасана	71
19. Парипурна Навасана	72
20. Устрасана	74
21. Джану Сиршасана	48
22. Трианг Мукканкапада Пашимоттанасана	51
23. Маричиасана	52
24. Пашимоттанасана	49
25. Урдхва Мукха Шванасана	75
26. Адхо Мукха Шванасана	21

27. Баддха Конасана	62
28. Эка Пада Сиршасана	64
29. Бхуджангасана	78
30. Дханурасана	77
31. Парватасана	56
32. Баддха Падмасана	55
33. Йога Мудра	60
34. Симхасана	63
35. Куккутасана	58
36. Матсиасана	61
37. Ардха Матсиендрасана (техника 1 и 2)	69
38. Шалабхасана	76
39. Урдхва Дханурасана	81
40. Падангустхасана	15

Ориентировочное время 90 мин.

Комплекс 16

1. Саламба Сиршасана	23
2. Парсва Сиршасана	24
3. Эка Пада Сиршасана	25
4. Урдхва Падмасана в Сиршасане	26
5. Пиндасана в Сиршасане	27
6. Нираламба Сарвангасана	30
7. Халасана	31
8. Карнапидасана	32
9. Супта Конасана	33
10. Парсва Халасана	34
11. Эка Пада Сарвангасана	35
12. Парсванка Пада Сарвангасана	36
13. Урдхва Падмасана в Сарвангасане	37
14. Пиндасана в Сарвангасане	38
15. Парнапкасана	44
16. Супта Вирасана	43
17. Майюрасана	66
18. Падма Майюрасана	67
19. Пашимоттанасана	49
20. Бхуджангасана	78
21. Эка Пада Сиршасана	64
22. Йоганидрасана	65
23. Дханурасана	77

24. Баддха Падмасана	55
25. Йога Мудра	60
26. Симхасана	63
27. Куккутасана	58
28. Гарбха Пиндасана	59
29. Матенасана	61
30. Ардха Матсиендрасана (техника 1, 2, 3)	69
31. Ардха Шалабхасана	79
32. Урдхва Дханурасана	81
33. Уттхита Триконасана	5

Ориентировочное время 90 мин.

СОН

1. Потребность в сне у людей различна. При систематических занятиях Йогой она сокращается. Спать следует ровно столько, сколько хочется. Одинаково вредно и постоянно недосыпать, и оставаться в постели в полудреме после пробуждения.

2. Лучшее время для сна — до полуночи. Желательно ложиться около 10 часов вечера.

3. Спать лучше на твердой ровной поверхности, чтобы обеспечить правильное положение позвоночника во сне. На мягких перинах или кроватях с пружинной сеткой тело неизбежно прогибается, а это вызывает нарушение кровоснабжения спинного мозга и различных органов, которые оказываются зажатыми. Кроме того, при неестественных изгибах позвоночника нервные окончания защемляются, что может неблагоприятно сказываться на любой части человеческого тела. Недаром теми, кто перенес травму позвоночника, и больным радикулитом врачи рекомендуют спать на совершенно жестком ложе.

4. Здоровым людям йоги советуют обходиться без подушки. Это обеспечивает поддержание в нормальном состоянии шейного отдела позвоночника, улучшает мозговое кровообращение, способствует нормализации внутричерепного давления, предупреждает образование морщин на лице и шее.

Однако больным с сердечно-сосудистой недостаточностью или бронхиальной астмой не стоит отказываться от подушки до излечения основного заболевания, а в периоды обострений можно воспользоваться и двумя-тремя жесткими подушками.

5. С точки зрения йогов, идеальной была бы кровать, сколо-

ченная из досок со щелями в 1—2 мм, покрытая одеялом или матрацем. Применение поролона в качестве основы для кровати или матраца считается очень вредным. По мнению йогов, поролон обладает свойством поглощать биоэнергию человека независимо от того, чем он накрыт сверху.

6. Засыпать лучше на спине, после Шавасаны (фото 96). Ночью происходит естественная смена положения. Лучшие позы — на спине и на правом боку, однако человек периодически переворачивается с одного бока на другой, чтобы не перегружать почки.

7. Спать лучше по меридиану, головой на север, ногами на юг. Как считают йоги, в этом случае происходит нормализация биополя человека магнитным полем Земли.

8. Желательно спать возможно более обнаженным. В холодные ночи лучше взять лишнее одеяло.

9. Комната для сна должна быть хорошо проветрена. Правильнее будет вообще не закрывать на ночь форточку.

10. Не рекомендуется держать в спальне цветы и другие комнатные растения.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Прежде чем говорить о профилактике болезней, нельзя не рассмотреть сами понятия «больной» и «здоровый». Общепринято, что «больной» — это когда что-либо болит или когда человек «не в своем уме». Если же человек, с точки зрения окружающих, ведет себя нормально и у него ничего особенно не болит, значит он здоров. Здоровье, таким образом, определяется как отсутствие болезни.

Йоги подходят к этому вопросу с другой позиции, рассматривая прежде всего не болезнь, а здоровье. Их точку зрения на этот предмет разделяет Всемирная Организация Здравоохранения, определяющая здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни». И если тело человека непослушно, если что-либо угнетает человека, мешая радоваться жизни, то это начало болезни и необходимо принимать какие-то меры, а то дело может дойти до серьезных изменений в организме, следствием которых будут боли и другие неприятности.

Подлинная тайна здоровья кроется в соблюдении природных законов, управляющих нашим телом. Для профилактики заболеваний необходимо твердо усвоить следующие принципы, помогающие следовать этим законам:

1. Правильно питаться;
2. Потреблять достаточно воды;
3. Правильно дышать;

4. Давать организму адекватные физические нагрузки;

5. Соблюдать положения Ямы и Ниямы.

Придерживаясь этих принципов, человек становится практически неуязвим для болезней. С практикой в Йоге формируется умение распознавать мельчайшие проявления предболезненных состояний и целенаправленно восстанавливать пошатнувшееся равновесие в организме.

Комплексное применение указанных принципов и составляет здоровый образ жизни, являющийся самой надежной профилактикой заболеваний. Нетрудно видеть, что такой образ жизни и есть путь Хатха-Йоги.

Вместе с тем Хатха-Йога располагает достаточным арсеналом средств, чтобы вылечить большинство недугов. Рассмотрим простейшие методы борьбы с самыми распространенными болезнями — простудными.

ОРЗ

В самом начале заболевания для полного выздоровления достаточно одного-двух дней голодания, можно «сухого», т. е. без приема воды. На это время снизить до минимума физическую и отрицательную эмоциональную нагрузку.

Если голодать в силу ряда причин не представляется возможным, максимально сократить прием пищи, ограничиваясь легкоусвояемыми продуктами. В этом случае показано обильное горячее питье.

Антибиотики и другие фармацевтические средства при всех простудных заболеваниях применять только в самых крайних случаях. Распространено ошибочное мнение, что температуру при простуде надо как можно быстрее «сбить». Между тем повышение температуры свидетельствует об успешной работе защитных сил организма. До тех пор, пока высокая температура не представляет опасности для жизни (за исключением детей, лиц с высоким давлением и с больным сердцем), снижать температуру приемом лекарств — значит мешать иммунной системе нормально работать.

Гораздо лучше применять лекарственные растения, (чай из трав), мед, горячие ванны для ног, горчичники и другие народные средства. Хорошие результаты дает точечный массаж (например, по методу Уманской — см. «Здоровье» № 6 и 7 за 1986 г.). Можно воспользоваться бальзамом «Золотая звезда». Два-три раза в день обязательно выполнять Симхасану (фото 73).

ОРЗ обычно сопровождается насморком. При насморке нельзя сморкаться, слизь лучше сплевывать. Пять-шесть раз в день хорошо применять Джала Нети — промывание носа водой. При

насморке, особенно при заложенном носе, неплохо помогает самомассаж лица из трех приемов.

1. Согнуть крайние фаланги больших пальцев рук под углом 90 градусов. Расположить согнутые большие пальцы на крылья носа так, чтобы нижние фаланги касались лица, а верхние лежали чуть ниже середины переносицы (фото 115).

Массировать крылья носа симметричными круговыми движениями: правой рукой по часовой стрелке, левой — против часовой стрелки. Нажим должен быть чувствительным, но не болезненным. Массировать 1—2 минуты со скоростью примерно три круговых движения в секунду.

2. Раскрыть ладони, прижать друг к другу указательный, средний и безымянный пальцы (на обеих руках). Массировать подушечками этих пальцев двумя руками симметрично по прямой линии от краев носа под глазами до верхней части скул под ушами (фото 116). Движения только в одном направлении со скоростью один цикл в секунду. Длительность от 1 до 2 минут.

3. Сложить ладонь, как в предыдущем приеме. Подушечками трех пальцев одной руки растирать лоб над бровями. Левая и правая границы — середины бровей. Массировать влево—вправо со скоростью 3—4 движения в секунду на протяжении 1—2 минут.

ГРИПП

При гриппе одним из самых действенных методов является капустная диета на 1—2 дня. Эти дни нельзя употреблять ничего, кроме свежей белокочанной капусты. Капусту можно есть в любом количестве, сколько хочется.

Несколько раз в день обязательно сделать Симхасану (фото 73). При насморке — промывание носа и массаж лица. Джала Нети, как уже говорилось, нужно обязательно практиковать каждый день, а уж при простуде — несколько раз в день.

АНГИНА

Лучший способ лечения ангины — это выполнение позы льва — Симхасаны (фото 73). Если застать воспаление миндалин в самом начале, то достаточно даже однократного применения этой позы (одно выполнение Симхасаны — это 5—6 повторений по 5—10 секунд). Но для страховки лучше повторить Симхасану еще несколько раз в этот день и на следующий.

Если же ангина в разгаре, остается каждый час делать Симхасану до полного излечения. Мазать горло раствором Люголя в глицерине, пить таблетки и даже голодать при ангине не имеет смыс-

ла. Конечно, стоит ограничить питание, руководствуясь аппетитом, и пить больше горячих жидкостей, но радикальное средство — Симхасана.

ГЛОССАРИЙ

Агнисара Дхоути

Очищение огнем — упражнение, заключающееся во втягивании живота или в надавливании на живот.

Адхо Мукха Шван-
асана

Поза собаки мордой книзу (фото 23).

Анулома Вилома

Дыхание в равной пропорции и в неравной пропорции, раздел о ритмах (описание 8).

Апариграха

Не копить, не принимать дары, или свобода от накоплений — принцип Ямы.

Ардха Баддха Пад-
ма Пашимоттанаса-
на

Поза полулотоса с наклоном и захватом ноги (фото 60).

Ардха Матсиендр-
асана

Половинная поза Матсиендры, Бога Рыб (фото 79—81).

Ардха Навасана

Половинная поза лодки (фото 83).

Ардха Чандрасана

Половинная поза Луны (фото 12).

Ардха Шалабхасана

Половинная поза саранчи (фото 91).

Асана

Поза, положение. Третья ступень Йоги. Асана означает также физическое упражнение.

Астeya

Неприсвоение чужого, один из принципов Ямы.

Асхьяни Мудра

Поза лошади — упражнение, заключающееся в сжатии анального отверстия.

Ахимса

Непричинение вреда, главный принцип Ямы.

Багхи

Способ тигра. Разновидность очищения желудка водой (Вамана Дхоути), практикуемая после слишком обильной еды.

Баддха Канасана

Угловая поза с захватом ног (фото 72).

Бáддха Падмáсана	Поза лотоса с зажатыми ногами (фото 65).
Бáндха	Скованность, сжатость — мышечный замок, выполняемый для регуляции кровообращения и корректировки действия на нервную систему.
Бáсти	Процедуры очищения толстого кишечника.
Брахмачáрья	Контроль над половым влечением, один из принципов Ямы.
Бхагавáт Гáйта	Древнее произведение, излагающее в доступной форме учение Шри Кришны, Верховного Бога.
Бхарадвáджáсана	Поза мудреца Бхарадваджа (фото 78).
Бхáстрика	Кузнечный мех. Дыхательное упражнение (описание 10).
Бхуджангáсана	Поза змеи (фото 90).
Ваджарáсана	Твердая поза на пятках (фото 51).
Вамáна Дхóути	Очищение рвотой — способ промывания желудка водой.
Вáстра Дхóути	Очищение тканью — метод очищения желудка бинтом (фото 109).
Ви́рабхадра́сана	Поза героя Ви́рабхадра, Бога Войны (фото 10 и 11).
Виларáйта Корáни	Перевернутая поза, или «полуберезка» (фото 36).
Ви́расана	Поза героя (фото 52).
Врикáсана	Поза дерева (фото 2—4).
Гáрбха Пиндáсана	Поза зародыша в чреве (фото 69).
Гарудáсана	Поза Гаруды — орла с человеческим туловищем.
Гомукхáсана	Поза головы коровы или ручной замок (фото 55).
Гривáсана	Поза для шеи (фото 24).
Дáнта Дхóути	Очищение зубов.

Джаландхáра Бáндха	Перепонка, решетка — верхний замок, получаемый при опускании подбородка на грудь.
Джáла Нéти	Очищение носа водой (фото 107).
Джáну Сиршáсана	Наклон головы к колену (фото 58).
Джýна Бáндха	Замок языком, выполняется путем напряжения языка.
Джнáни Мýдра	Положение руки, при котором большой палец соединен с указательным, а остальные пальцы вытянуты (фото 63).
Дихвамóласодхáна	Очищение языка.
Дханурáсана	Поза лука (фото 89).
Дхарáна	Концентрация, сосредоточение — шестая ступень Йоги.
Дхиáна	Созерцание, размышление, медитация — седьмая ступень Йоги.
Ишвáра Пиранидхáна	Преданность высшим идеалам, принцип Ниямы.
Йóга	Связь, союз, соединение, равновесие. Древнейшее учение, предлагающее различные пути достижения совершенной гармонии с природой. Различают четыре основных направления Йоги: Карма-Йога — йога бескорыстной деятельности в социуме; Бхакти-Йога — йога преданного служения; Раджа-Йога — методы достижения полного умственного контроля посредством все возрастающей способности к концентрации; Джнани-Йога — философское осмысление бытия, или Йога познания. Хахта-Йога, обеспечивающая отличное здоровье практикующегося, является обязательной для достижения высот Раджа-Йоги и крайне желательной для всех остальных Йог.
Йóга Мýдра	Залечатанная поза Йоги (фото 70).
Йоганидрáсана	Поза йоганидры, промежуточного состояния между сном и бодрствованием (фото 75).
Йóга Сýтра	Первый дошедший до нас труд по йоге,

	написанный мудрецом Патанджали во 2 в. до н. э.
Йогин или Йог	Человек, изучающий и применяющий Йогу.
Капалабхати	Очищение потоком света. Дыхательное упражнение (описание 9).
Карнапидасана	Поза с зажатыми ушами (фото 41).
Кумбхака	Задержка дыхания на вдохе.
Кундалини	По воззрениям йогов, Кундалини — одна из энергий, не ощущаемая человеком в обычном состоянии. Путем специальной практики, применяемой на ступени Самадхи, эта энергия может быть «пробуждена» и «поднята» по позвоночному каналу из нижнего энергетического центра в верхний. При этом наблюдаются необъяснимые пока психические и физические эффекты. Кундалини символически представляется в виде свернутой спиралью красной змеи.
Куккутасана	Поза петуха (фото 68).
Кунджали	Способ слона. Разновидность очищения желудка водой (Вамана Дхоути), практикуемая натошак, обычно утром.
Майюрасана	Поза павлина (фото 76).
Макрасана	Поза крокодила (фото 95).
Маричиасана	Поза мудреца Маричи (фото 62).
Матараджасана	Королевская поза (фото 22).
Матсиасана	Поза рыбы (фото 71).
Маха Мудра	Большая, величественная поза (фото 57).
Мудра	1. Поза с запечатанными, закупоренными отверстиями в теле; 2. Положение рук.
Мула Бандха	Нижний замок, получаемый при втягивании ануса. Мула — корень, основа.
Нади Содхана	Очищающее каналы дыхание (описание 7).
Наули	Покачивание лодки на волнах. Это раз-

	личные волнообразные движения животом.
Намастэ	Индийский жест приветствия (фото 98).
Не́ти	Очищение носа.
Нираламба Сарвангасана	Поза для всего тела без поддержки (фото 38).
Нийама	Индивидуальные правила поведения, вторая ступень Йоги.
Падангустхасана	Наклон к ногам с захватом больших пальцев (фото 16 и 17).
Падахастасана	Наклон к ногам сжатием ладоней ступнями (фото 18).
Падма Майюрасана	Поза павлина в лотосе (фото 77).
Падмасана	Поза лотоса (фото 64).
Паривритта Парваконтасана	Поза перевернутого бокового угла (фото 9).
Паривритта Триконгасана	Поза перевернутого треугольника (фото 7).
Паригхасана	Поза перекладины (фото 50).
Парианкхасана	Поза кушетки (фото 54).
Парипурна Навгасана	Полная поза лодки (фото 84).
Парсва́нка Па́да Сарвангасана	Поза для всего тела с опущенной в сторону ногой (фото 45).
Парсва Сиршасана	Стойка на голове с разворотом вбок (фото 30).
Парватасана	Поза горы (фото 66).
Парсва Халасана	Поза плуга с изгибом в сторону (фото 43).
Парсвоттангасана	Поза с напряженным вытягиванием в бок (фото 14).
Пашимоттангасана	Наклон к ногам сидя с интенсивным растягиванием спины (фото 39).
Пиндасана в Сарвангасане	Поза зародыша в асане для всего тела (фото 47).
Пиндасана в Сиршгасане	Поза зародыша в стойке на голове (фото 33).

Пра́на	По воззрениям йогов, Пра́на — общеуниверсальная энергия (здесь — жизненная сила).
Праная́ма	Контроль над дыханием или управление Пра́ной — четвертая ступень Йоги.
Прасари́та Падоттанáсана	Поза с расширенными и напряженными ногами (фото 15).
Пратьяха́ра	Контроль над чувствами, пятая ступень Йоги.
Пура́ка	Вдох.
Пурвоттанáсана	Поза с интенсивным растяжением передней стороны тела (фото 93).
Реча́ка	Выдох.
Сала́мба Сарвангáсана	Поза для всего тела с поддержкой (фото 37).
Сала́мба Сирша́сана	Стойка на голове с поддержкой (фото 28).
Самáдхи	Слияние с Верховным Духом, восьмая ступень Йоги.
Самикатáсана	Поза со скрещенными ногами (фото 56).
Санто́ша	Удовлетворенность — один из принципов Ниямы.
Са́тья	Правдивость — заповедь Ямы.
Свадхья́я	Самообразование или познание своей души — принцип Ниямы.
Сиддхáсана	Совершенная поза (фото 63).
Сита́ли	Охлаждающее дыхание или змеиное дыхание.
Сунáка	Задержка дыхания после выдоха.
Сўлта Вира́сана	Поза героя лежа (фото 53).
Сўлта Конáсана	Угловая поза лежа (фото 42).
Сўрьянамаскáр	Приветствие Солнцу. Цикл асан, выполняемых с задержками дыхания (фото 98—103).
Сўтра Нети́	Очищение носа шнуром (фото 108).
Тадáсана	Поза устойчивая и неподвижная, как гора (фото 1).

Та́пас	Рвение и строгость или сила воли — принцип Ниямы.
Толáсана	Поза весов (фото 67).
Трата́ка	Фиксация взгляда в одной точке.
Триа́нг Мукканкапа́да Пашимоттанáсана	Наклон к ноге в тройной позе (фото 61).
Тха	Луна.
Убхaya Падангустхáсана	Поза с захватом больших пальцев ног (фото 85).
Уддия́на Ба́ндха	«Устремленный вверх». Замок со втягиванием живота.
Уддия́на Ба́ндха	Упражнение, заключающееся в многократном втягивании живота во время задержки дыхания после выдоха.
Крийа	Превосходящее дыхание (описание 5).
Уджáйи	Поза перевернутого лука (фото 94).
Урдхва Дханура́сана	Поза собаки мордой кверху (фото 87).
Урдхва Мў́кха Шванáсана	Поза лотоса в асане для всего тела (фото 46).
Урдхва Падмáсана в Сарвангáсане	Поза лотоса в стойке на голове (фото 32).
Урдхва Падмáсана в Сирша́сане	Перевернутая поза с вытянутыми ногами (фото 82).
Урдхва Прасари́та Падáсана	Поза с высоко поднятой напряженной ногой (фото 20).
Урдхва Прасари́та Экападáсана	Поза верблюда (фото 86).
Устрáсана	Сильная, неровная поза (фото 13).
Уткатáсана	Наклон к ногам с напряженным втягиванием спины (фото 19).
Уттанáсана	Поза вытянутого бокового угла (фото 8).
Уттхита́ Парсваконáсана	Поза вытянутого треугольника (фото 6).
Уттхита́ Триконáсана	Солнце.
Ха	

Халáсана	Поза плуга (фото 39, 40).
Хáтха Йога	Система физического и духовного совершенствования, включающая Яму, Нияму, Асану и Пранаяму по восьмиступенной Йоге Патанджали.
Хáтха Йога Прадипика	Первый труд по Хатха-Йоге, написанный мудрецом Сватмарамой.
Хри́д Дхóути	Очищение нéба.
Чакра́сана Кри́йя	Поза движущегося колеса (фото 48 и 49).
Шавáсана	Мертвая поза (фото 96).
Шалабхáсана	Поза саранчи (фото 88).
Ша́нк Пракшала́на	Действие раковины. Полное промывание желудочно-кишечного тракта (фото 110—114).
Шау́ча	Частота — принцип Ниямы.
Эка Па́да Сарвангáсана	Поза для всего тела с опущенной ногой (фото 44).
Эка Па́да Сиршáсана	1. Одна нога за головой (фото 74). 2. Стойка на голове с опущенной ногой (фото 31).
Яма	Всеобщие моральные заповеди, первая ступень Йоги.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

За время подготовки рукописи к изданию я встречался со многими людьми, живо интересовавшимися различными вопросами, связанными с практическим применением Йоги. Хотелось бы уточнить, что настоящая книга призвана познакомить читателей лишь с основами Хатха-Йоги, помочь сделать первые шаги на пути утверждения здорового образа жизни. Но ни эта работа, ни даже все труды по Йоге, вместе взятые, не дадут исчерпывающих ответов на все вопросы. Ведь в любом упражнении играют роль и положение тела, и точки соприкосновения пальцев, и правильное расслабление, и ритм дыхания, и... Всего не перечислишь. Не случайно эти знания испокон веков передавались только от учителя к ученику, очень постепенно, в соответствии с возможностями занимающихся.

Сейчас в нашей стране создан целый ряд научно-методических и оздоровительных центров, всячески пропагандирующих Йогу и организующих практические занятия по Йоге в группах здоровья. Автор этих строк работает в «Академии здоровья», государственном оздоровительно-производственном предприятии, открытом несколько лет назад в Москве.

Методика обучения в «Академии», разработанная крупнейшим в нашей стране специалистом по Йоге Геннадием Григорьевичем Стаценко, рассчитана на людей, не имеющих специальной физической подготовки.

На первом году занятий предусмотрено обучение суставной гимнастике, физическим, дыхательным и психическим упражнениям Хатха-Йоги, гимнастике для глаз. Большое внимание уделяется применению лекарственных трав, оздоровительным методам народной медицины, рациональному питанию, гигиене. Используется богатейший арсенал различных средств и приемов, способствующих поддержанию высокого жизненного потенциала.

В течение первого года обучения дается очень большой объем знаний. Поэтому даже те, кто раньше занимался Йогой, для освоения программ второго и последующего годов обычно проходят подготовительный (первый) курс.

Помимо школы Стаценко, в Москве и в других городах работают самые разные организации, создающие группы здоровья с

преимущественной ориентацией на Йогу. И, конечно, лучше заниматься в любой из этих групп, чем пытаться овладеть техникой Йоги самостоятельно. Я, со своей стороны, рекомендую школу Геннадия Григорьевича всем, кто серьезно увлечен Йогой и хочет получить глубокие знания.

«Академия здоровья» приглашает всех желающих. Телефон для справок: 923-28-26.

От всей души желаю счастья, мира и гармонии!

Сентябрь 1989 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонов В. В. Искусство быть счастливым: Система псих. саморегуляции. (Метод. разраб.) / Отд. культуры исполкома Петродворцов. район. Совета депутатов трудящихся, Петродворцов. дом культуры. Л., 1984. 68 с.
2. Бхагавад-Гита как она есть. Нью Дели: Бхактиведанта Бук Траст, 1984. 832 с.
3. Васильева З. А., Люблинская С. М. Резервы здоровья. М.: Медицина, 1984. 320 с.
4. Верещагин В. Г. Физическая культура индийских йогов. Минск: Польша, 1982. 144 с.
5. Войтович Г. А. Исклени самого себя: О лечебном голодании в вопросах и ответах. Минск: Беларусь, 1988. 112 с.
6. Воронин В. Хатха-Йога: что мы можем взять из нее? // Наука и жизнь. 1980. № 5, 7, 10, 12.
7. Евтимов В. Йога / Пер. с болг. М.: Медицина, 1986. 208 с.
8. Зубков А. Н. Сенсации не будет // Сельская молодежь 1970. № 7.
9. Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости. М.: Знание, 1988. 288 с.
10. Йог Рамачарак. Хатха-Йога. Рига: Издат. Н. Гудкова, 1901.
11. Йог Рамачарак. Раджа-Йога. Рига: Издат. Н. Гудкова, 1905.
12. Никола Петров. Самовнушение в древности и сегодня / Пер. с болг. М.: Прогресс, 1986. 142 с.
13. Николаев Ю. С., Нилов Е. И., Черкасов В. Г. Голодание ради здоровья. М.: Сов. Россия, 1988. 240 с.
14. Суами Рамаянда. Лайя Йога. Рига: Издат. Н. Гудкова, 1963.
15. Brahmachari D. The science of Yogo. Bombay: Asia publ. house, 1970. 313 с.
16. Herbert M. Shelton. Right combination of food-stuffs. San Antonio (Tex.): Shelton's health school, 1971. 52 с.

17. Hittleman R. L. Be young with yoga. N. Y.: Paper back library Inc., 1967. 283 с.
18. Iyengar B. K. S. Light on Yoga. L.: Allen and Unwin, 1973. 342 с.
19. Narayananda M. Practical guide to Samadhi: Rishikesh: Prasad, 1966. 76 с.
20. Patanjali. Aphorisms of Yoga. Whitstable, Kent: Whitstable Litho Ltd., 1973. 148 с.
21. Rammurti S. Mishra. Rejuvenation through Yoga. N. Y.: Pyramid Books, 1970. 151 с.
22. Sacharow Boris. Eine heimliche Seite der Übungen Yoga. München: Drei Eichen, 1955. 198 с.
23. Walewski C. S. C. A system of caucasian yoga. Indian Hills (Colorado): The Falcons Wing Press, 1955. 49 с.
24. Yogendra S. Yoga Personal Hygiene. Bombay, 1963. Vol. 1. 165 с.
25. Yogendra S. Yoga Simplifical Hygiene Bombay: Santa Krua, 1957. 94 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Введение	5
ГЛАВА I. СТУПЕНИ ПОГИ	8
ЯМА	8
1. Ахиса	9
2. Сатья	10
3. Астея	10
4. Апариграха	11
5. Брахмачарья	11
НИЯМА	12
1. Шауча	12
2. Сантоша	13
3. Татас	13
4. Свадхьяйя	13
5. Ишвара Пранидхана	13
АСАНА	14
ПРАНАЯМА	15
ПРАТЬЯХАРА	16
ДХАРАНА	17
ДХИАНА	17
САМАДХИ	17
ГЛАВА II. ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	19
1. Потягивание пятками	21
2. Вращение кистями	21
3. Вращение предплечьями	21
4. Вращение прямыми руками	22
5. Вращение плечами	22
6. Повороты напряженными руками	23
7. Прыжок с хлопком по ягодицам	23
8. Упражнения для шеи	24
9. Повороты в стороны	25
10. Наклоны в стороны	25
11. Наклоны к ногам	25
12. Вращение тазом	26

13. Вращение верхней половиной туловища	26
14. Вращение ступней	27
15. Вращение голенью	27
16. Вращение согнутой ногой	27
17. Подъем на носках	28
18. Хлопки пятками по ягодицам	28
19. Подъем колена к груди и к плечу	29
20. Махи ногами	29
21. Прыжки с подъемом рук	30
22. Приседания	31
23. Подъем на носках с разворотом ног	31
24. Приседания с разворотом ног	31
25. Перекаты на пятках	32
26. Ролки	32
27. Отжимание в мостике	33
28. Отжимание	33
29. Волна	33
30. Волна стоя на коленях	34
31. Кувырки	34
32. Прыжки с поворотом	35
33. Подъем таза	35
34. Выгибание спины	36
35. Выгибание спины стоя на четвереньках	36
36. Вставание без рук	37
37. Переход в упор лежа с разведенными ногами	37
38. Подъем ног лежа	37
39. Подъем туловища лежа	38
40. Наклоны ног лежа	38
41. Подтягивание колен к подбородку лежа	39
42. Движение ногами полулежа	39
43. Разминка ступней при ходьбе	40
44. Бег	40
45. Хлопанье пятками по ягодицам на бегу	42
46. Подъем колен на бегу	42
47. Бег приставным шагом	42
48. Бег на носках	43
49. Бег спиной вперед	43
50. Вращение на бегу	43
51. Наклоны на бегу	43
52. Приседания на бегу	44
53. Переход в упор лежа на бегу	44
54. Прыжки	44
55. Ходьба гусиным шагом	45
56. Ходьба на четвереньках	45
57. Ходьба с переплетающимися ногами	46

ГЛАВА III. АСАНЫ

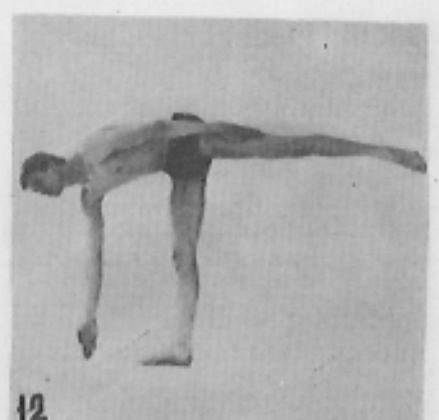
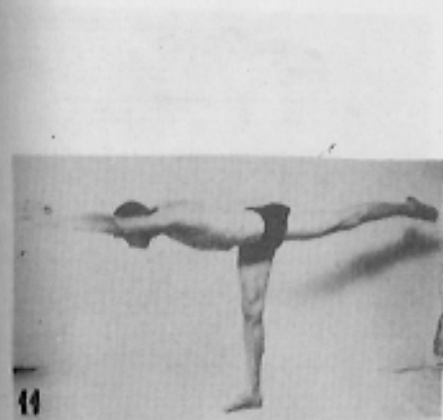
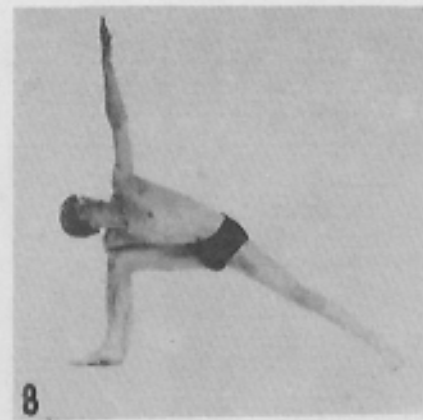
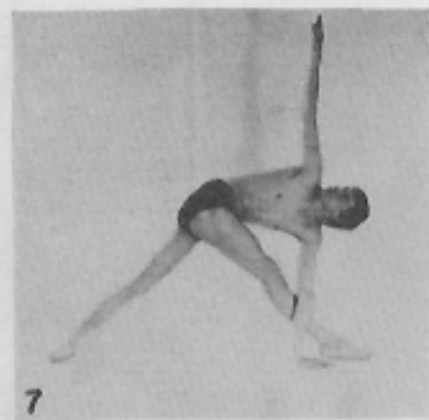
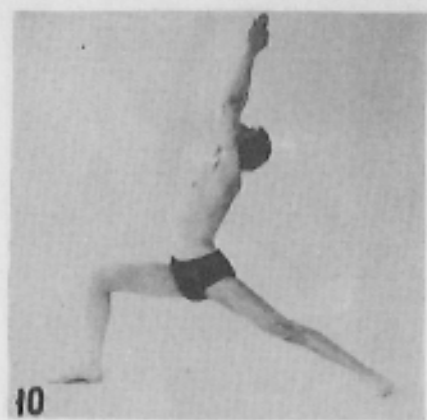
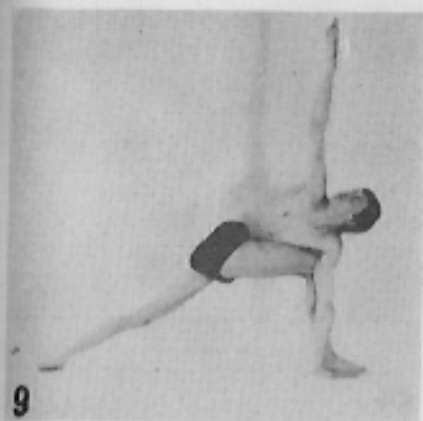
1. Тадасана	47
2. Врикшасана 1	51
3. Врикшасана 2	51
4. Врикшасана 3	52
5. Уттхита Трикошасана	52
6. Паривритта Трикошасана	53
7. Уттхита Парсвакошасана	54
8. Паривритта Парсвакошасана	55
9. Вирабхадрасана 1	55
10. Вирабхадрасана 2	56
11. Ардха Чандрасана	57
12. Утхатасана	58
13. Парсвоттанасана	58
14. Прасарита Падоттанасана	59
15. Падангустхасана	60
16. Падахастасана	60
17. Уттанасана	61
18. Урдхва Прасарита Эканадасана	62
19. Гарудасана	63
20. Матараджасана	63
21. Адхо Мукха Шванасана	64
22. Гривасана	65
23. Саламба Сиршасана	65
24. Парсва Сиршасана	66
25. Эка Пада Сиршасана	70
26. Урдхва Падмасана в Сиршасане	70
27. Пиндасана в Сиршасане	71
28. Випарита-Корани	72
29. Саламба Сарвангасана	72
30. Нираламба Сарвангасана	74
31. Халасана	75
32. Карнапидасана	76
33. Сунта Кошасана	77
34. Парсва Халасана	78
35. Эка Пада Сарвангасана	78
36. Парсванха Пада Сарвангасана	79
37. Урдхва Падмасана в Сарвангасане	79
38. Пиндасана в Сарвангасане	80
39. Чахрасана Крия	81
40. Паригхасана	81
41. Ваджрасана	82
42. Вирасана	83
43. Сунта Вирасана	83
44. Парипхасана	84
45. Гомукхасана	84

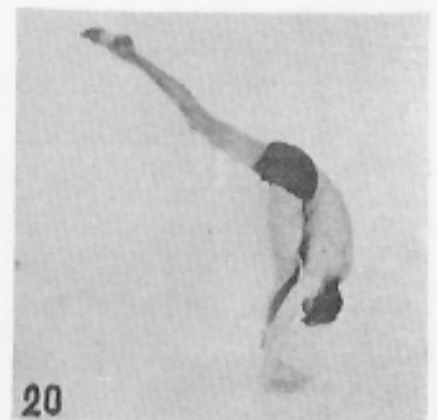
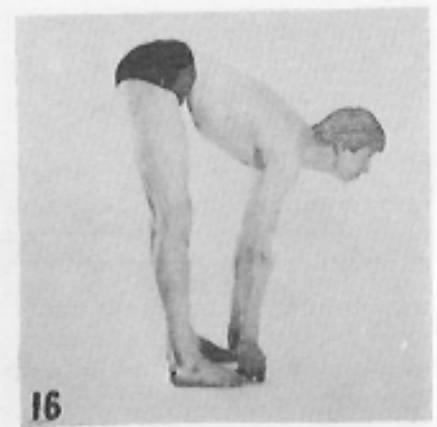
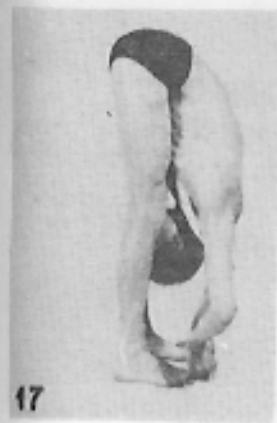
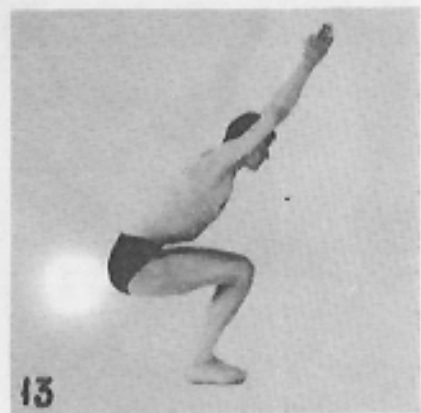
46. Самикхатасана	86
47. Маха Мудра	86
48. Джану Сиршасана	87
49. Пашчимоттанасана	88
50. Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана	89
51. Трианг Мукханкапада Пашчимоттанасана	90
52. Маричхасана	90
53. Сиддхасана	91
54. Падмасана	92
55. Баддха Падмасана	93
56. Парватасана	94
57. Толасана	94
58. Куккутасана	95
59. Гарбха Пиндасана	95
60. Йога Мудра	96
61. Матсхасана	97
62. Баддха Кошасана	97
63. Симхасана	98
64. Эка Пада Сиршасана	99
65. Йоганидрасана	100
66. Майюрасана	100
67. Падма Майюрасана	102
68. Бхарадваджасана	102
69. Ардха Матсиендрасана	103
70. Урдхва Прасарита Падасана	105
71. Ардха Навасана	105
72. Парипурна Навасана	106
73. Убхaya Падангустхасана	106
74. Устрасана	107
75. Урдхва Мукха Шванасана	108
76. Шалабхасана	108
77. Дханурасана	109
78. Бхуджангасана	110
79. Ардха Шалабхасана	111
80. Пурвоттанасана	111
81. Урдхва Дханурасана	112
82. Макрасана	113
83. Шавасана	114
84. Сурьянамаскар	119
БАНДХИ И УПРАЖНЕНИЯ, БЕРУЩИЕ НАЧАЛО ОТ БАНДХ.	122
1. Уддияна Бандха	122
2. Уддияна Бандха Крия	123
3. Наули	124
4. Мула Бандха	126
5. Асхвини Мудра	126
6. Джаладхара Бандха	127

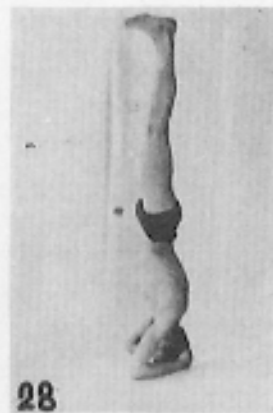
ГЛАВА IV. ПРАНАЯМЫ	128	ОЧИЩЕНИЕ ПОЛОСТИ РТА	180
1. Нижнее или диафрагмальное дыхание	130	1. Данта Дхоути — очищение зубов	181
2. Среднее или грудное дыхание	130	2. Дихвamuласодхана — очищение языка	182
3. Верхнее или ключичное дыхание	131	3. Джина Бандха — замок языком	183
4. Полное дыхание	132	4. Хрид Дхоути — очищение нёба	183
5. Уджайи	134	ОЧИЩЕНИЕ ПИЩЕВОДА И ЖЕЛУДКА	184
6. Ситаи	135	1. Вамна Дхоути — очищение водой	184
7. Нади Содхана	135	2. Вастра Дхоути — очищение тканью	186
8. Анулома Вилома	137	3. Агнисара Дхоути — очищение огнем	187
9. Капалабхати	139	ОЧИЩЕНИЕ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА	187
10. Вхастрика	140	ШАНК ПРАКШАЛАНА — ПОЛНОЕ ПРОМЫВАНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	189
11. Очищающее дыхание	141	ГЛАВА VIII. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЯ	195
12. Очищающее дыхание «ХА» стоя	142	Сон	211
13. Упражнения на задержку дыхания	143	Профилактика заболеваний	212
14. Динамические пранаямы	145	ОРЗ	213
ГЛАВА V. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ	148	Грипи	214
1. Расслабление глаз	149	Ангана	214
2. Направление взгляда на горизонт	149	Послесловие	223
3. Моргание	150	Список литературы	224
4. Фиксация взгляда на кончике носа	150		
5. Фиксация взгляда на межбровном промежутке	150		
6. Фиксация взгляда на правом плече	151		
7. Фиксация взгляда на левом плече	151		
8. Вращение глаз	152		
9. Повороты глаз	152		
10. Поочередная фиксация на пальце и на горизонте	153		
11. Поочередная фиксация на кончике носа и на горизонте	153		
12. Фиксация взгляда на пламени свечи	153		
13. Фиксация взгляда на отраженном пламени свечи	155		
14. Фиксация взгляда на Солнце	155		
15. Фиксация взгляда на отражении Солнца	155		
16. Фиксация взгляда на Луне и на ее отражении	156		
17. Массаж глаз	156		
18. Промывание глаз	157		
ГЛАВА VI. ПИТАНИЕ	158		
Правила питания	158		
Сочетание продуктов	163		
Голодание	167		
ГЛАВА VII. ГИГИЕНА	175		
1. Джала Нети — очищение водой	177		
2. Сутра Нети — очищение шнуром	179		
ОЧИЩЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА	180		

ДЛЯ ЗАМЕТОК



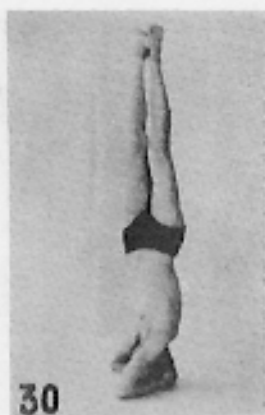




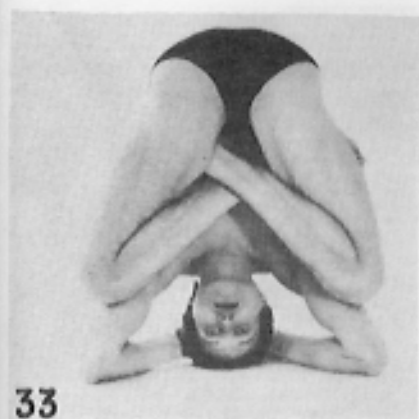




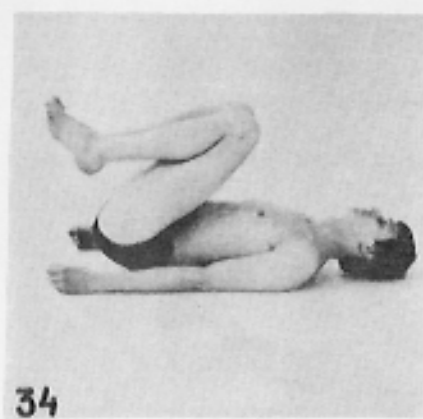
29



30



33



34



31



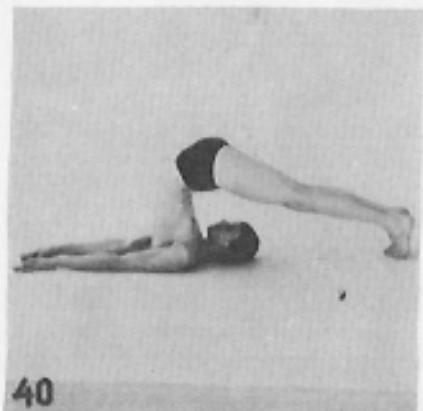
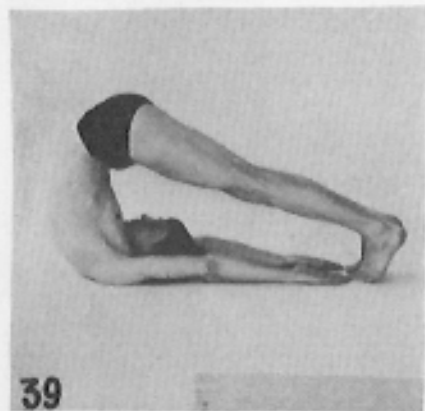
32

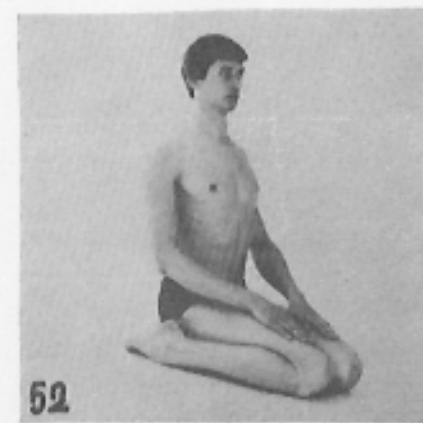
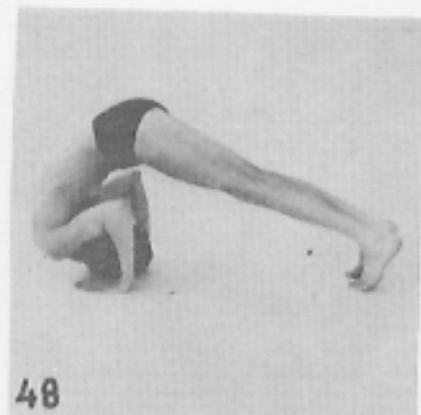
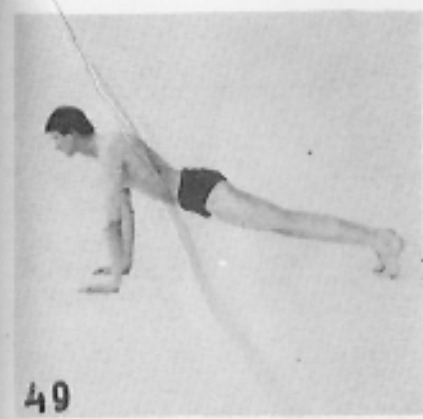
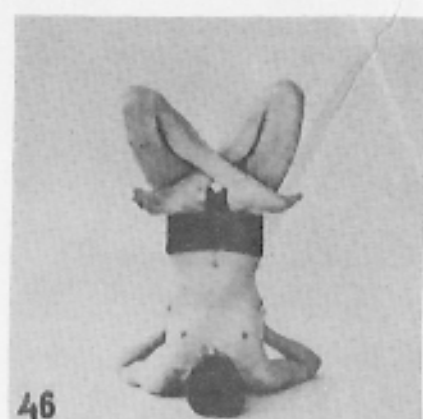
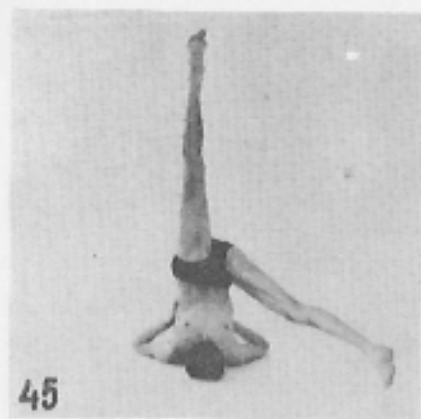


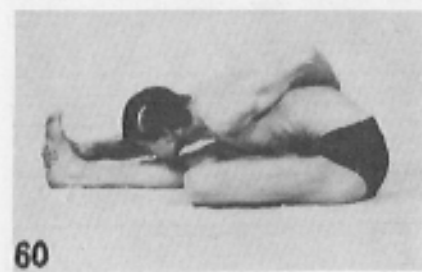
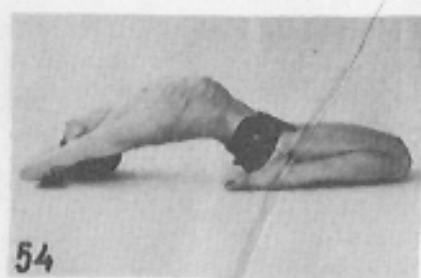
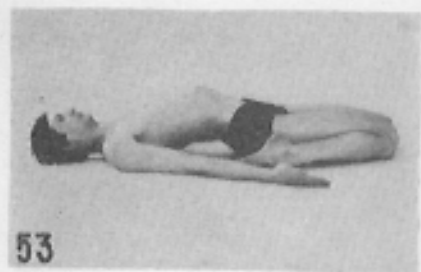
35

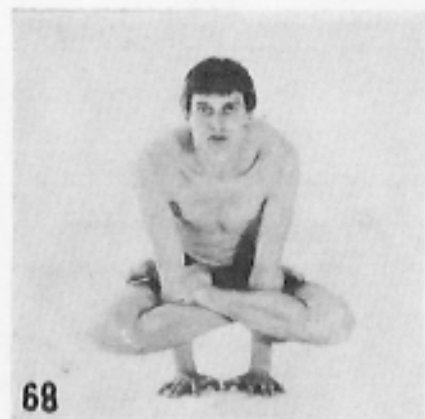
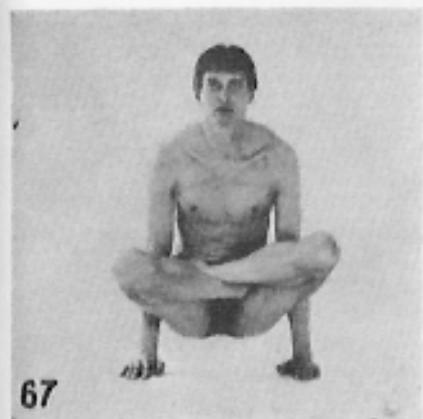
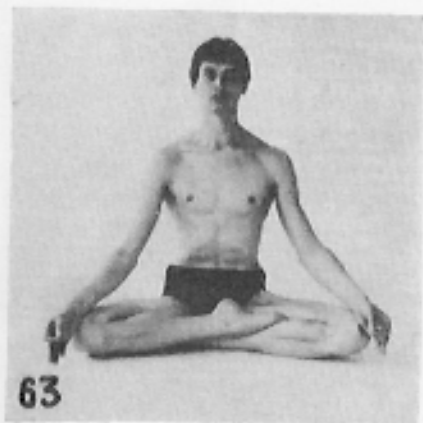


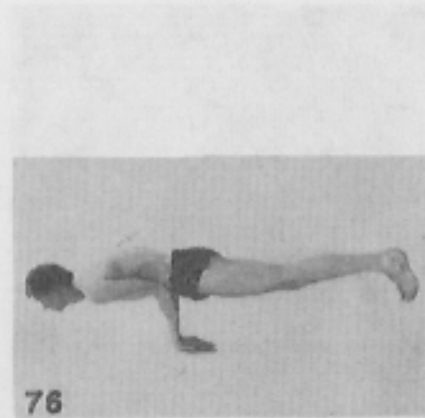
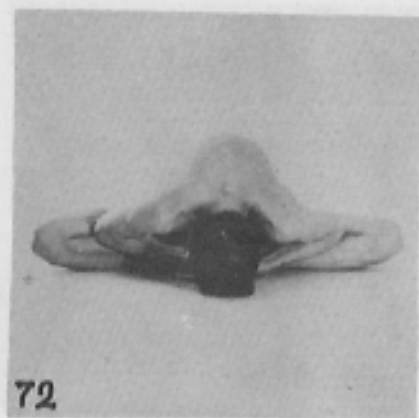
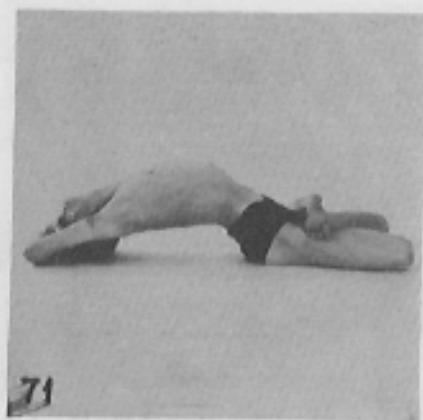
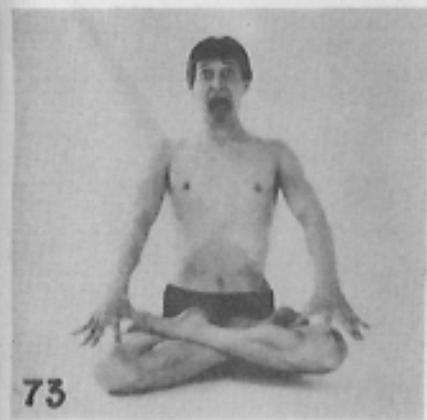
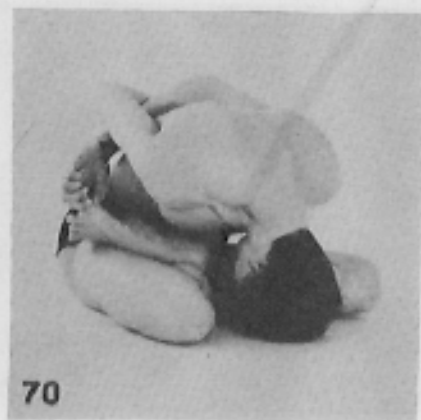
36

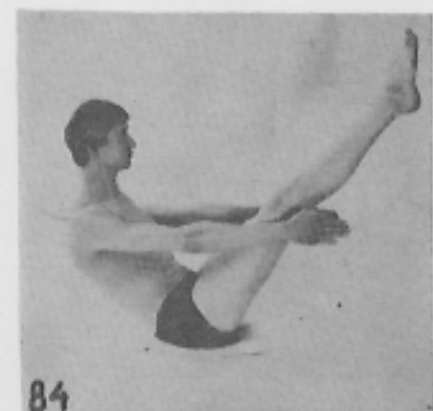
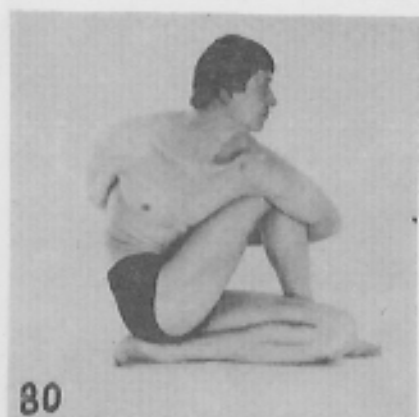
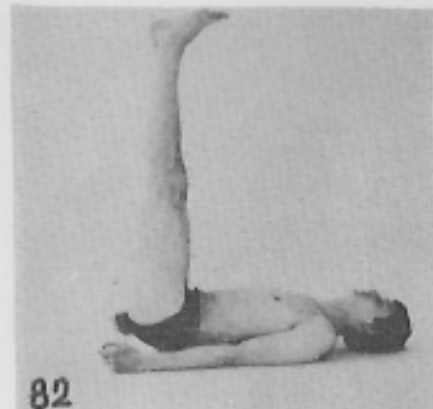
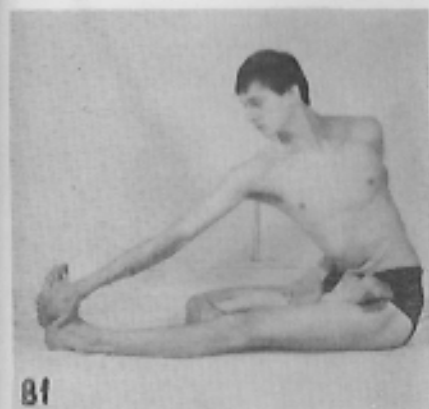


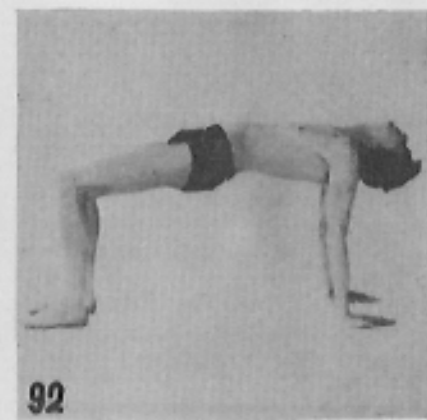
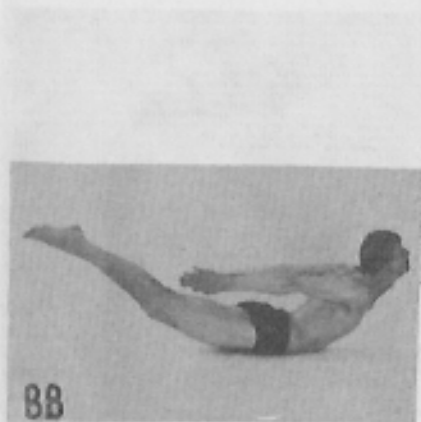
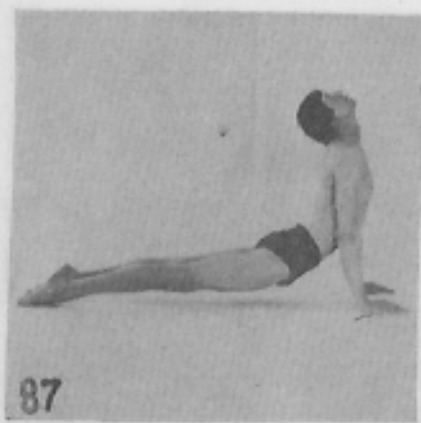
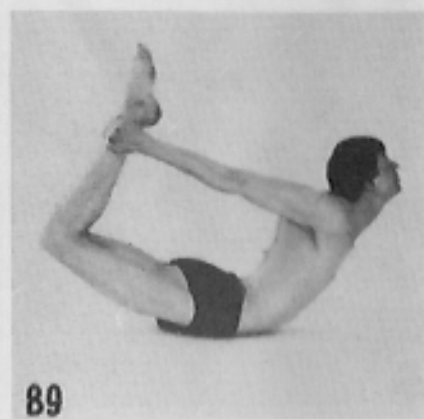
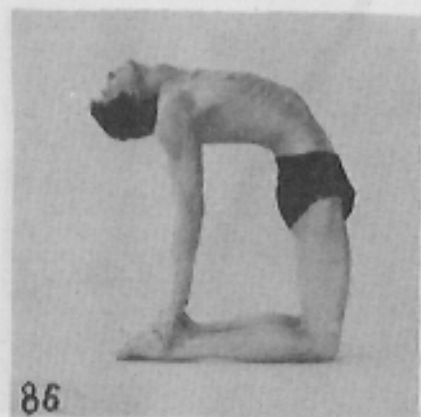


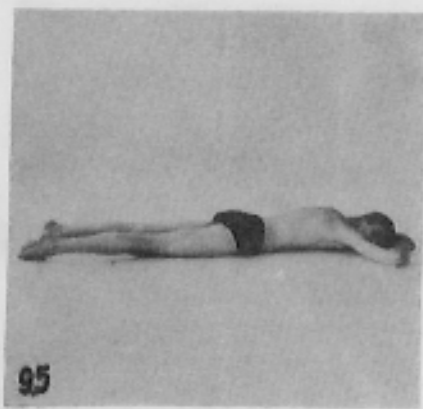


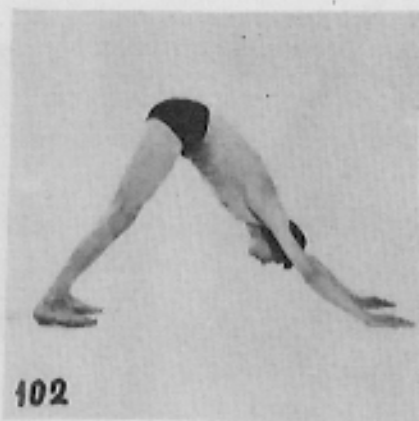














7 p. 80 k.

НАЧАЛА ХАТХА ЙОГИ

